



# Pembahasan Singkat Tentang Ānāpānasati (Penuh Perhatian Pada Napas)

*Oleh*  
*Sayadaw U Paññānanda (Intagaw-Pa Auk)*

**Buddha sāsanaṃ ciraṃ tiṭṭhatu**

- Judul Buku : Pembahasan Singkat Tentang Ānāpānasati  
(Penuh Perhatian Pada Napas)  
[Dalam Bahasa Indonesia]
- Penulis : Sayadaw U Paññānanda (Intagaw-Pa Auk)
- Email : [pamcintagaw@gmail.com](mailto:pamcintagaw@gmail.com)
- No hp : +95 9777 220665 (Whatsapp, Viber, Line)
- Alih Bahasa : Sayalay Satimā

Buku ini dapat dicetak ulang untuk dibagikan dengan cuma-cuma, tanpa ijin dari penulis. Tetapi meskipun demikian, sangat disarankan, penyajian yang tidak sesuai (seperti perubahan pada sampul atau isi buku tanpa ijin) sebaiknya tidak dilakukan.

## Senarai Isi

• Pendahuluan	4
• Sīla Adalah Latihan Tahap Pertama	7
• Apakah Samatha Itu?	8
• Ānāpānasati Bisa Jadi Pilihan Pertama Anda	9
• Ānāpānasati Bukanlah Latihan Pernapasan	10
• Apakah napas itu? Apakah paññatti itu?	11
• Dengan kontras, Kenyataan Hakiki (paramattha) adalah?	13
• Dimanakah Objek Napas Itu Berada?	14
• Pendekatan Fokus – DUA LANGKAH: Tempat adalah yang <i>Pertama</i> difokuskan dan objek adalah yang <i>kedua</i>	15
• Apakah anda tahu pintu indria Materiil dan pintu indria Batin?	16
• Bagaimana Yogi Melihat Objek Konseptual Dalam Pintu Batin?	20
• Beberapa Memiliki Kebingungan Tentang: Fokus Pada Napas Adalah Pada Titik Sentuh	24
• Objek Napas Adalah Yang Kedua Dalam Refleksi Sensibel	25
• Apakah Napas Anda Murni?	27
• Apakah Pernapasan Alami Itu?	28
• Bagaimana Anda Mulai Fokus Pada Napas Konseptual Yang Diam?	30
• Apakah Sebelumnya Anda Fokus Pada Cahaya Yang Terang?	37

Jika Anda Menjawab 'Ya', Cahaya Apakah Itu?

- Dalam Jalan Menuju Konsentrasi Anda Harus Berhasil Melewati Tiap Fase di Setiap Tahap 39
- Apa itu 'Fase Transisi'? 43  
Apakah Anda Tahu Dengan Jelas?
- Kesimpulan 47
- Riwayat Singkat Penulis 50

## **Pendahuluan**

Empat Kebenaran Mulia adalah dasar dari ajaran Sang Buddha. Dengan mempraktekkan ajaran Sang Buddha, kita dapat mencapai akhir dari lenyapnya segala penderitaan, Nibbāna. Maka, jika kita ingin mencapai, akhir dari lenyapnya segala penderitaan, Nibbāna, kita harus mengikuti ajaran Sang Buddha. Empat Kebenaran Mulia tersebut adalah :

- [1] Kebenaran Mulia Tentang Penderitaan
- [2] Kebenaran Mulia Tentang Asal Mula Penderitaan
- [3] Kebenaran Mulia Tentang Lenyapnya Penderitaan
- [4] Kebenaran Mulia Tentang Jalan Menuju Lenyapnya Penderitaan

Jika kita tidak mengetahui dan melihat Empat Kebenaran Mulia, kita tidak dapat merealisasi ajaran Sang Buddha. Sang Buddha mengajarkan Empat Kebenaran kepada kita untuk merealisasi Kebenaran Mulia yang Ketiga, Nibbāna. Artinya, kita tidak akan dapat benar-benar mengakhiri penderitaan (kita tidak dapat mencapai Kebenaran Mulia yang Ketiga, Nibbāna) tanpa terlebih dahulu merealisasi sepenuhnya Kebenaran Mulia yang Pertama (penderitaan [dukkha]), dan merealisasi sepenuhnya Kebenaran Mulia yang Kedua (Asal Mula Penderitaan [Samudaya]). Tujuan dari Kebenaran Mulia yang Keempat (Jalan Utama berunsur delapan) adalah untuk merealisasi Kebenaran Mulia yang Ketiga (Nibbāna). Jalan satu-satunya untuk mencapai realisasi dari Kebenaran Mulia yang Pertama (penderitaan [dukkha]) dan Kebenaran Mulia yang Kedua (Asal Mula Penderitaan [Samudaya]), adalah dengan terlebih dahulu mempraktekkan Kebenaran Mulia yang Keempat secara duniawi, Jalan Kebenaran duniawi (lokiya maggasacca), yaitu Jalan Mulia berunsur delapan secara duniawi.

Kebenaran Mulia yang Pertama dan Kebenaran Mulia yang Kedua yaitu, batin-jasmani (nāma-rūpa) dan penyebabnya (sebab-musabab yang saling bergantung). Dengan mempraktekkan Jalan Mulia Berunsur Delapan duniawi, secara sistematis (dengan melatih moralitas, konsentrasi dan kebijaksanaan tahap demi tahap), meditator dapat mengetahui dan melihat batin-jasmani serta penyebabnya, dan kemudian akan dapat memahami karakteristik ketidakkekalan, penderitaan dan tanpa diri dari batin-jasmani tersebut; yaitu pada meditasi Vipassanā di mana kita dapat merealisasikan Kebenaran Mulia Keempat yang adiduniawi, Jalan Utama Berunsur Delapan berasosiasi dengan Kebenaran Jalan (Lokuttarā Maggasacca): yaitu Jalan (Magga) dari Pemasuk-arus (Sotāpatti), Yang-Kembali-Sekali (Sakadāgāmi), Yang-Tidak-Kembali (Anāgāmi), dan Arahanta.

Sebelum melaksanakan Vipassanā, seseorang harus mampu melihat dengan jelas materi yang hakiki, batin yang hakiki, dan penyebabnya. Maka, jalan seseorang untuk melihat dengan jelas materialitas, pertama-tama adalah dengan mengembangkan salah satu subjek meditasi Samatha, yang harus merupakan salah satu dari empat-puluh subjek Samatha (misalnya seperti latihan *ānāpānasati*) sampai pada Konsentrasi Benar (Sammā Samādhi) dengan berdasarkan moralitas. Sang Buddha menjelaskan tentang Konsentrasi Benar (Sammā Samādhi) dalam Mahā Sati Paṭṭhāna sutta ‘Sutta Agung Tentang Landasan Perhatian’ sebagai jhāna (penyerapan) pertama, jhāna kedua, jhāna ketiga, dan jhāna keempat. Dalam Visuddhi Magga, Konsentrasi Benar dijelaskan lebih lanjut sebagai empat jhāna (rūpa jhāna), empat jhāna tanpa materi (arūpa jhāna) dan konsentrasi akses (upacāra samādhi). Meditasi *ānāpānasati* adalah salah satu subjek meditasi yang sangat populer. Meditator dapat berkembang sampai pada jhāna keempat dalam meditasi *ānāpānasati*. Meditator mengembangkan ānāpāna jhāna

keempat terlebih dahulu, maka cahaya kebijaksanaan (cahaya dari konsentrasi) sangat terang, cemerlang dan bersinar pada saat itu. Setelah beralih pada meditasi analisa materialitas (rūpa kammaṭṭhāna) melalui meditasi empat unsur (catudhātu vavatthāna), meditator dapat melihat materialitas hakiki dengan jelas. Karena kekuatan dan momentum dari konsentrasi jhāna-keempat *ānāpānasati*, meditator menemukan bahwa meditasi empat unsur dan penganalisaan materialitas akan semakin dalam dan dapat dibuktikan sepenuhnya.

Dalam buku ini, akan kita bahas prinsip dasar dari meditasi. Kita juga akan membahas bagaimana cara fokus pada objek meditasi, dan bagaimana cara mengatasi beberapa hambatan dalam perjalanan latihan. Bukanlah hal yang mudah untuk mencapai jhāna dengan meditasi konsentrasi apapun. “*Ānāpānasati* ini sulit, sulit untuk dikembangkan, sebuah bidang dimana hanya pikiran para Buddha, Pacceka Buddha, dan putra-putra Sang Buddha yang menguasainya.” Akan kita bahas aturan-aturan dasar dan penting yang harus dimengerti oleh meditator, dan sebagian besar dipergunakan pada fase konsentrasi yang lebih awal. Dengan penuh harapan, setelah membaca buku ini para pembaca akan mampu memiliki pemahaman yang lebih dalam tentang meditasi *ānāpānasati* dan mampu mempergunakan prinsip dasar dari *ānāpānasati* sampai pada pencapaian ‘Konsentrasi Benar’, jhāna.

Semoga anda berhasil dalam meditasi *ānāpānasati*.

Semoga anda dapat mencapai ajaran Sang Buddha yang tertinggi.

Sayadaw UPaññānanda (Intagaw-Pa Auk)

## **Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammāsambuddhassa**

**Terpujilah Sang Bhagava,  
Yang Mahasuci,  
Yang Telah Mencapai  
Penerangan Sempurna**

\*\*\*\*\*

Saya ingin memberikan beberapa instruksi dasar tentang bagaimana cara mengembangkan konsentrasi melalui latihan *ānāpānasati*. Pembahasan ini ditujukan khususnya bagi para yogi (meditator) yang belum memperoleh konsentrasi dan merupakan penjelasan yang dimaksudkan sebagai **Pengenalan ‘bagian dasar’ *ānāpānasati***. Pertamata kita harus mengetahui beberapa poin penting sebelum membicarakan tentang *ānāpānasati*.

### **Sīla Adalah Latihan Tahap Pertama**

Di dalam ajaran Sang Buddha ada tiga tahap latihan, yaitu: moralitas (Sīla), konsentrasi (Samādhi), kebijaksanaan (Paññā).

“Ini adalah moralitas, ini adalah konsentrasi, ini adalah kebijaksanaan. Konsentrasi, ketika disertai moralitas yang dikembangkan sepenuhnya akan menghasilkan buah dan manfaat yang besar. Kebijaksanaan, ketika disertai konsentrasi yang dikembangkan sepenuhnya, akan menghasilkan buah dan manfaat yang besar.”<sup>1</sup>

Sīla adalah tahap yang pertama dari tiga tahap latihan. Latihan Sīla adalah pondasi penting untuk mengembangkan Samādhi dan Paññā.

---

<sup>1</sup> Dīgha-Nikāya.16.2.4 “Sutta Mahāparinibbāna” (“Sutta tentang Wafat Agung”)



Di sini, di Sidikalang, meditator/yogi umat biasa harus menjalankan delapan sila. Jika yogi menodai atau melanggar silanya, mereka dapat memperbaikinya dengan memohon sila kembali. Kebanyakan semua yogi, dapat mematuhi silanya dengan baik, tetapi untuk mematuhi dan memurnikan silanya kembali, yogi harus memohon sila setiap pagi.

Setelah menjaga sila/moralitas dengan baik, kita mulai latihan mental, latihan mental disini adalah praktek meditasi. Ada dua macam meditasi, yaitu, *Samatha* (meditasi ketenangan) and *Vipassanā* (meditasi pandangan cerah). *Samatha* adalah pengembangan konsentrasi, sedangkan *Vipassanā* adalah pengembangan kebijaksanaan. Dari keduanya ini, *Samatha* sangatlah penting sebagai pondasi untuk *Vipassanā*.<sup>2</sup> Konsentrasi yang kuat dan dalam merupakan penyebab proksimal untuk pandangan cerah. Hanya konsentrasi yang kuat dan dalam (konsentrasi akses atau konsentrasi penyerapan) mampu mengetahui dan melihat segala sesuatu (objek *Vipassanā*) sebagaimana adanya.<sup>3</sup> Dengan melatih *Samatha*, kita dapat membina konsentrasi akses atau konsentrasi penyerapan yaitu *Jhāna*, dan kemudian dapat dilanjutkan untuk mengembangkan kebijaksanaan, dengan meditasi *Vipassanā*.

## Apakah *Samatha* Itu?

Sebelum kita membicarakan tentang latihan *Samatha*, terlebih dahulu kita harus tahu apa itu konsentrasi. Dapat kita artikan bahwa, konsentrasi adalah kemampuan batin untuk mengarahkan semua usaha dan perhatian anda pada satu hal, tanpa memikirkan hal lain. Dalam satu *Sutta*, disebutkan sebagai 'batin yang terpusat pada satu titik'

---

<sup>2</sup> Seperti telah dijelaskan oleh Sang Buddha, salah satunya dalam 'Samādhī' *Sutta* ('*Sutta* tentang Konsentrasi') dari 'Sacca-Saṃyutta' ('Bab tentang Kebenaran): Para bhikkhu kembangkanlah Konsentrasi (*Samādhī*), para bhikkhu, bagi bhikkhu yang memiliki konsentrasi (*Samāhito*), akan memahami kenyataan sebagaimana adanya. *Saṃyutta-Nikāya.V.XII.i.1*; Dan juga bisa dilihat pada: "samāhito yathā bhūtaṃ jānātipassatī" (*A.3.259*, edisi Myanmar).

<sup>3</sup> Manfaat lain konsentrasi *jhāna* juga manfaat *vipassanā*. Dinamakan sebagai *vipassanā* berbasis *jhāna* (*vipassanā-pādaka-jjhāna*). *Visuddhimagga.xi.362*

(‘kemanunggalan pikiran – *Citassekaggatā*’).<sup>4</sup> Jadi, meditasi *Samatha* adalah pengembangan konsentrasi yang kuat dan dalam (manunggal) pada satu objek.

Ini karena yogi harus mengembangkan konsentrasi dengan fokus pada satu objek meditasi sebelum mencapai puncaknya pada konsentrasi yang dalam dan stabil, *yogi harus memutuskan untuk berlatih hanya pada satu subjek meditasi saja. Jadi, biasanya kami menganjurkan agar mengesampingkan semua jenis latihan lain sebelumnya, ketika sedang berlatih suatu subjek meditasi tertentu yang sudah dipilih.*

## **Ānāpānasati Bisa Jadi Pilihan Pertama Anda**

Dalam ajaran Sang Buddha ada empat puluh macam subjek meditasi *Samatha*, seseorang dapat mengembangkan salah satunya untuk mendapatkan konsentrasi. Yang Mulia Pa-Auk Tawya Sayadaw memiliki pengalaman yang sangat bermanfaat selama bertahun-tahun dalam pengajarannya ini; beliau mengajar para yogi baik latihan *Samatha* maupun *Vipassanā* dengan sistematis menurut standar kitab *Tipitaka* Teks Pali dan komentarnya. Setelah bertahun-tahun, beliau menyimpulkan pengalaman mengajarnya yang sangat luas mengenai empat puluh subjek tersebut, latihan *ānāpānasati* sangat praktis bagi kebanyakan yogi, dan mereka berpotensi untuk mengembangkan konsentrasi mereka. Oleh karena itu, jika yogi tidak dapat menentukan subjek meditasi apa yang ingin dikembangkan, Pa-Auk Tawya Sayadaw biasanya menyarankan: “Anda bisa berlatih *ānāpānasati*, itu mungkin cocok untuk anda”. Selain itu setelah *retret* mereka dapat melanjutkan untuk berlatih meditasi *ānāpānasati* di rumah atau di vihara mereka masing-masing. Bagi banyak yogi, hal tersebut adalah salah satu faktor penting dalam memilih latihan ini, dikarenakan mereka tidak dapat

---

<sup>4</sup>“*Citassekaggatā*” diterjemahkan sebagai ‘penyatuan pikiran’ dalam arti keselarasan kesadaran bersamaan dengan formasi batin, fokus pada satu objek. Dapat juga diterjemahkan sebagai ‘kemanunggalan pikiran’ dalam arti yang sebenarnya, atau seperti lampu sorot dalam arti fokus hanya pada satu objek. Istilah ini adalah sinonim dari kata *samādhi* (*Samatha*=*Samādhi*).

tinggal di pusat meditasi untuk beberapa minggu atau beberapa bulan. Itulah sebabnya latihan ini cocok bagi yang ingin melanjutkan latihan mereka di tempatnya masing-masing. Tetapi tidak diragukan lagi akan lebih baik dan bijaksana jika berlatih dibawah bimbingan khusus seorang guru yang berkualitas, karena beberapa yogi sering bingung apakah cara latihan mereka sudah di jalan yang benar untuk menuju konsentrasi dan guru meditasi akan dapat membantu mereka.

Walaupun *ānāpānasati* sangat praktis, dalam beberapa tahap perkembangannya, sebagian yogi sering salah pengertian dan bingung dengan teknik yang mereka gunakan untuk konsentrasi pada objek meditasinya (disini objeknya adalah napas) sehingga mereka terhambat dalam kemajuan meditasinya. Saya memiliki beberapa pengalaman ketika mengajar di Pa-Auk Tawya pusat dan beberapa cabang tempat meditasi lainnya, berdasarkan pada pengalaman-pengalaman tersebut dan juga pengalaman para meditator, saya ingin membahasnya dengan tujuan agar murid-murid saya dapat mengenali prinsip meditasi *ānāpānasati*.

## **Ānāpānasati Bukanlah Latihan Pernapasan**

Umumnya *ānāpānasati* diterjemahkan sebagai ‘penuh perhatian pada pernapasan’. Tetapi menurut pengertian saya, bernapas artinya ‘aksi dari pengambilan udara ke dalam paru-paru dan mengeluarkannya kembali’. *Ānāpāna* artinya menarik dan menghembuskan napas, sedangkan *Sati* artinya penuh perhatian. Jadi saya lebih memilih menterjemahkan *ānāpānasati* sebagai penuh perhatian pada napas. Disini, penuh perhatian berarti ingatan. Penuh perhatian mengingat napas. Kebijakan mengetahui napas dengan jelas. Untuk itu jika anda berlatih *ānāpānasati* anda harus menjaga pikiran anda agar penuh perhatian (mengingat) pada napas. Dalam latihan ini, yogi<sup>5</sup> harus melatih pikirannya untuk selalu mengingat napas atau penuh perhatian pada napas, tetapi tidak perlu terlalu banyak memperhatikan aktivitas dari bernapas, bahkan jika memungkinkan tidak sama sekali. Tetapi pada

---

<sup>5</sup>Yogi : Orang yang mengabdikan dirinya untuk berlatih meditasi .

tahap permulaan dan tahap awal latihan ini (sebelum konsentrasi berkembang), salah satu cara yang kurang tepat dari beberapa yogi yang telah saya amati, mereka dengan sangat bersemangat memperhatikan pernapasan mereka seperti latihan menarik napas dalam-dalam. Pada poin ini, kita harus mempertimbangkan bahwa kita latihan meditasi dengan fokus dan konsentrasi pada napas, bukan melakukan latihan pernapasan. Walaupun mungkin pada permulaan dan tahap awal latihan di jalan menuju konsentrasi ini (atau dalam sesi meditasi duduk), gerakan atau aliran napas akan diperhatikan untuk beberapa tahap pada area fokus, tetapi *ānāpānasati* bukanlah latihan pernapasan, maka seseorang sebaiknya tidak perlu terlalu banyak memperhatikan aktivitas pernapasan, melainkan hanya memperhatikan napas saja.

## **Apakah napas itu? Apakah paññatti itu?**

Sebagai yogi yang berlatih *ānāpānasati* (*penuh perhatian pada napas*), ia harus terlebih dahulu mengetahui dengan jelas apa arti ‘napas’. Walaupun beberapa yogi berpikir, “Ini mudah, kami sudah mengerti apa napas itu”, sebenarnya tidaklah mudah untuk memahami dengan jelas secara keseluruhan rangkaian latihan ini yang sampai puncaknya pada pencapaian konsentrasi yang dalam (yaitu penyerapan penuh; *appanā-jhāna*). Dengan memahami objek meditasinya (napas), yogi mampu mengatasi hambatan yang mungkin sering mereka hadapi dalam latihan.

Apa itu objek *napas*? Napas adalah udara yang anda hirup ke dalam paru-paru dan dihembuskan kembali. Dalam hal ini objeknya *napas*, maksudnya adalah *napas konseptual*. Selain itu, kita harus mengerti dahulu apa itu konsep (*paññatti*).<sup>6</sup> Konsep (*paññatti*) tidak terbatas dalam jumlah (tak terhingga) contohnya: laki-laki, wanita, bhikkhu, sayalay, anak kecil, anjing, kucing, sapi, tikus, perak, emas, napas, dsb. Dalam pikiran kita *dengan mengetahui bentuk, wujud dan*

---

<sup>6</sup> *Paññatti* terdiri dari sebutan dan benda. Sebutan/nama adalah *paññatti* (*‘sadda paññatti’*). Benda juga adalah *paññatti* (*‘attha paññatti’*).

warna objek-objek tersebut, kita dapat mengenali objek-objek tersebut dengan baik. Contohnya, dengan mengetahui warna seperti ini dan itu, dengan mengetahui bentuk/wujud seperti ini dan itu, pikiran mengenali ini adalah laki-laki, wanita, bhikkhu, sayalay, dsb. Anda mungkin pernah melihat sebelumnya, misalkan seorang perokok menghisap rokoknya dan menghembuskan napas keluar melalui lubang hidung bersamaan dengan arus asap rokoknya. Jika anda perhatikan asap rokok yang dihembuskan melalui hidungnya, anda mungkin berpikir asap itu seperti arus/gumpalan asap berwarna keputih-putihan. Karena itulah, beberapa yogi berpikir napas itu objek yang berbentuk seperti kolom (kabel/tali senar). Setelah mengenali bentuk, wujud dan warna dari suatu objek, anda dapat mengetahui dan mengingat tipe dari suatu objek. Tetapi setelah menerima objeknya dengan jelas tidak perlu lagi memperhatikan pada bentuk, wujud dan warna dari objek tersebut.

Karena dalam meditasi *ānāpānasati* (penuh perhatian pada napas) objek meditasinya adalah napas konseptual,<sup>7</sup> yaitu bukanlah materialitas hakiki (*paramattha-rūpa*), yogi seharusnya tidak memperhatikan pada karakteristik alami atau karakteristik khusus (*sabhāva-lakkhaṇa*) dan pada karakteristik umum (*sāmmañña-lakkhaṇa*) napas. Karakteristik khusus adalah karakteristik alami empat unsur/elemen pada napas yaitu; sifat keras, kasar, mengalir, panas, menopang, mendorong, dst. Sedangkan karakteristik umum napas yaitu; ketidak kekalan (*anicca*), penderitaan (*dukkha*), tanpa diri (*anatta*).

Dengan kontras berikut ini akan kita bahas sedikit mengenai kebenaran/kenyataan hakiki yang dapat kita pergunakan untuk mengatasi rintangan yang sulit diatasi di jalan menuju konsentrasi ini.

---

<sup>7</sup>Napas konseptual termasuk dalam kenyataan berdasarkan konseptual (*vijjamāna-paññatti*).

## Dengan kontras, Kenyataan Hakiki (paramattha) adalah?

*Paramattha* adalah kenyataan hakiki. *Dhamma*<sup>8</sup> dari kenyataan hakiki tidak dapat berubah (karakteristik alaminya). Itu akan selalu benar/nyata selamanya.

Fenomena fisik/materialitas (*Rūpa*) adalah kebenaran hakiki yang ketiga<sup>9</sup> dalam *Paramattha*. Ada empat unsur dasar dalam fenomena fisik, yaitu; unsur tanah (*Pathavī*), unsur air (*Āpo*), unsur api (*Tejo*), unsur angin (*Vāyo*).

Objek sentuhan (objek nyata yang dapat dirasa/diraba) hanya terdiri dari tiga unsur saja: unsur tanah (*Pathavī*), unsur api (*Tejo*), unsur angin (*Vāyo*). Karakteristik dari unsur-unsur ini adalah keras, kasar, berat, panas, dingin, menopang, mendorong, dst. dan karakteristik-karakteristik tersebut dapat dikenali melalui sensasi di seluruh pintu jasmani (dan pintu batin). Karena mereka adalah materialitas hakiki, maka tidak dapat menjadi bentuk dan wujud tertentu; kita tidak bisa berkata dengan begitu saja, panas itu berbentuk bulat, datar, bujur sangkar atau berbentuk ini dan itu. (Proses kerja dari pintu indria akan dibahas pada bagian lain).

Pada permulaan dan tahap awal di jalan menuju konsentrasi dalam meditasi *ānāpānasati* mulanya pikiran merasakan sensasi di bagian sentuhan napas disekitar lubang hidung dan atas bibir terlebih dahulu, sebelum mampu untuk mengenali objek napas. Pikiran berdiam sejenak pada sensasi untuk beberapa momen pikiran, kemudian mengenali napas konseptual atau suatu bentuk napas padat, atau massa napas, dan ketika keterampilan dan konsentrasi berkembang pikiran dapat memastikan dan fokus pada massa napas.

Sensasi objek sentuhan pada bagian sentuhan di seluruh tubuh (dan pintu batin) → Napas konseptual

---

<sup>8</sup>Dhamma: benda, fenomena; keadaan; objek yang hanya ada dalam pikiran.

<sup>9</sup> Ada empat Kenyataan hakiki, yaitu: Kesadaran (*Citta*), faktor mental (*Cetasika*), materialitas (*Rūpa*) dan kedamaian sejati (*Nibbāna*).

## Dimanakah Objek Napas Itu Berada?

Apakah itu menarik napas atau menghembuskan napas, *napas selalu ada tiap saat* sepanjang jalurnya (jalur dari hidung dan tenggorokan ke paru-paru). Tetapi bagi para yogi, fokus pada napas di area lubang hidung (di antara lubang hidung dan atas bibir) sebagai objek meditasi adalah sangat bernilai, karena dengan fokus pada bagian inilah konsentrasi dapat berkembang lebih dalam. Jika objek keluar dari fokus (kadang saya mengatakan seperti menembak terus-menerus pada objek dengan sembarang fokus), konsentrasi tidak akan berkembang. Untuk fokus pada objek napas (di antara lubang hidung dan atas bibir) secara konsisten, adalah penting untuk mengerti dengan jelas bahwa saat napas-masuk berhenti, napas-keluar mulai; dan ketika napas-keluar berhenti, napas-masuk mulai; *tidak ada jeda (tidak ada selang waktu tambahan) antara masuk dan keluarnya napas*. Biasanya saya gunakan satu perumpamaan untuk menguraikan fakta ini yaitu, napas diibaratkan seperti kran air. Anda sudah terbiasa menggunakannya, begitu kran air dibuka, air akan terus-menerus mengalir, dengan kecepatan tertentu tanpa ada jeda dalam arusnya. Tetapi kran air mengalirkan air hanya dengan satu arah; napas mengalir ke atas selama napas masuk dan mengalir ke bawah selama napas-keluar, napas bergerak dalam dua arah, bergantian antara aliran-masuk dan aliran-keluar tanpa ada selang waktu dalam aliran arusnya.

Karena napas akan selalu ada selama hidup,<sup>10</sup> yogi dapat fokus dan konsentrasi pada napas, tanpa peduli napas itu sangat halus atau kasar. *Pemahaman (kebijaksanaan) yang jelas dan kuat tentang fakta ini akan membuat yogi merasa percaya diri* untuk mengenali napas (napas konseptual/ massa napas) dengan jelas, pada saat napas menjadi amat sangat halus (tidak kentara).

---

<sup>10</sup>Aksi bernapas berhenti sementara ketika seseorang berada dalam Jhāna keempat atau dalam pencapaian nirodha-samāpatti dan mungkin juga berhenti pada keadaan tidak sadarkan diri yang dalam/koma.

## **Pendekatan Fokus – DUA LANGKAH: Tempat adalah yang *Pertama* difokuskan dan objek adalah yang *kedua***

Kini, mari kita bahas tentang pendekatan fokus (teknik fokus) dalam meditasi *ānāpānasati*. Ada DUA LANGKAH dalam pendekatan fokus :

- ▶ Bagaimana kita dapat fokus pada *tempat* dimana napas konseptual berada?
- ▶ Bagaimana kita dapat fokus pada *napas konseptual*?

Sebelum kita membahas topik ‘bagaimana fokus pada napas konseptual’, pertama kita harus mempelajari teknik untuk fokus pada tempat dimana napas berada: *teknik fokus*. Jadi, kita katakan tempat adalah yang pertama difokuskan (fokus pada tempatnya terlebih dahulu).

Napas yang berada diantara kedua lubang hidung yang terbuka dan atas bibir merupakan objek yang harus difokuskan dan dikonsentrasikan, (setelah mendeteksi gerakan napas-masuk dan napas-keluar sebenarnya selama beberapa saat atau satu sampai dua menit) yogi harus mulai *menyadari sepenuhnya pada tempat ini* (langsung pada sekitar sisi kanan atau kiri antara lubang hidung dan atas bibir) tetapi *belum langsung pada keseluruhan napas konseptual dan pastinya bukan pada kulit di antara lubang hidung dan atas bibir*. (Karena ada dua lubang hidung terbuka pada hidung kita, dapat kita katakan ada *dua arus napas*). Anda bisa fokus pada salah satu sisi; boleh kiri atau kanan.<sup>11</sup> *Seolah anda seperti seorang penonton sedang melihat/mengamati dari suatu tempat, anda boleh mulai fokus dari sisi/tempat yang anda pilih*. Hal ini mungkin kelihatannya aneh bagi anda dalam daya pikir umum. (Teknik ini<sup>12</sup> nanti akan dibahas lagi

---

<sup>11</sup>Fokus salah satu sisi (kiri atau kanan) di mana napas berada, ini biasanya dianjurkan untuk yogi pemula dan bagi yang belum memiliki *paṭibhāga-nimitta* yang stabil.

<sup>12</sup>Beberapa yogi menamakannya sebagai ‘pendekatan menatap’.



selanjutnya di bagian ‘Objek napas adalah yang kedua dalam refleksi sensibel’)

Ketika konsentrasi berkembang, biasanya napas akan menjadi tenang dan halus; ‘Semakin tinggi fase konsentrasi, napas akan semakin sukar untuk dikenali’. Napas menjadi sangat halus pada beberapa fase, sehingga yogi mungkin menjadi bingung dengan objeknya. Tetapi napas masih tetap ada. Pada saat-saat ini, yogi dapat menggunakan cara ini ‘Tempat adalah yang pertama difokuskan dan objek adalah yang kedua’ (pertama fokus pada area fokus dahulu dan kemudian yang kedua pada objek meditasi).

## **Apakah anda tahu pintu indria Materiil dan pintu indria Batin?**

Untuk memahami sepenuhnya bagaimana sebaiknya anda fokus pada sisi/tempat (dan objek napas pada sisi ini), saya ingin anda mempelajari tentang:

- Pintu-pintu indria
- Objek yang mengenai pintu-pintu indria.

Seperti dijelaskan oleh Sang Buddha, ada 6 pintu indria:

- |                                  |                   |
|----------------------------------|-------------------|
| 1) Pintu indria mata             | <i>cakkhuvāra</i> |
| 2) Pintu indria telinga          | <i>sotadvāra</i>  |
| 3) Pintu indria hidung           | <i>ghānavāra</i>  |
| 4) Pintu Indria lidah            | <i>jivhādvāra</i> |
| 5) Pintu indria tubuh(badan)     | <i>kāyadvāra</i>  |
| 6) Pintu indria batin (bhavaṅga) | <i>manadvāra</i>  |

Lima pintu indria pertama adalah materialitas, dan pintu indria yang keenam adalah batin yaitu mentalitas. Lima pintu indria materiil yang pertama hanya mengambil objek materiil masing-masing indria, sedangkan pintu batin mengambil objek dari lima pintu indria sebelumnya dan juga objeknya sendiri (Dhamma objek). Keenam jenis objek tersebut adalah sebagai berikut:

1. Objek warna
2. Objek suara

3. Objek bau-bauan
4. Objek citarasa
5. Objek sentuhan (objek yang dapat dirasa)<sup>13</sup>
6. Objek Dhamma/objek pikiran (Dhammā-rammaṇa)

Warna/objek yang terlihat mengenai pintu indria mata; objek suara mengenai pintu indria telinga; objek bau-bauan mengenai pintu indria hidung, objek citarasa mengenai pintu indria lidah; *objek sentuhan (objek yang dapat dirasa/ diraba) mengenai pintu indria tubuh dan objek Dhamma mengenai pintu indria batin.*

Objek Dhamma adalah semua objek selain dari lima tipe objek materiil sebelumnya: yaitu semua objek lain di dunia (termasuk semua konsep) yang hanya bisa dikenali oleh pikiran melalui pintu batin. *Untuk para yogi yang berlatih ānāpānasati, ini adalah hal penting yaitu bahwa objek napas konseptual mengenai pintu batin saja (jadi, tidak mengenai pintu indria yang lain sama sekali), karena napas konseptual adalah salah satu konsep (paññatti) dari sekian konsep yang tak terhingga banyaknya. Oleh sebab itu, napas konseptual hanya bisa dikenali melalui pintu batin (bukan oleh sensasi melalui pintu indria tubuh).*

Ketika objek-objek mengenai pintu-pintu indria, *hanya satu dari enam objek diambil* dalam satu momen pikiran; dua objek tidak dapat diambil secara bersamaan. Ketika mengambil satu objek warna; suara dan objek-objek lain tidak dapat diambil; juga ketika mengambil objek suara; warna dan objek lain tidak dapat diambil. Sebagai contoh, ketika anda menonton TV, anda mungkin berpikir bahwa anda mendengarkan suara dan secara bersamaan melihat gambarnya pada waktu yang sama.

Dalam sudut pandang Abhidhamma, bagaimanapun caranya, anda tidak dapat melakukan keduanya (melihat dan mendengar) secara bersamaan (dalam satu momen pikiran). Ini dikarenakan pikiran amat sangat cepat<sup>14</sup> sehingga kita percaya (salah mengerti) bahwa melihat

---

<sup>13</sup> Ketika objek materiil mengenai indria materiil, mereka mengenai pintu batin (mano-dvāra) disaat yang sama.

<sup>14</sup> Pikiran/kesadaran: Sang Buddha menjelaskan bahwa ketika pikiran berproses, dalam jentikan jari, terdapat miliaran kesadaran muncul dan lenyap.

dan mendengar terjadi di saat yang bersamaan. Sebenarnya, ketika kita melihat kita tidak dapat mendengar dan sebaliknya. Demikian pula, pikiran yang mengambil objek sensasi sentuhan tidak dapat mengambil napas konseptual dan sebaliknya. *Ini dikarenakan pikiran tidak dapat mengambil dua objek secara bersamaan.* Pengetahuan ini penting bagi yogi yang berlatih *ānāpānasati* yang dengan mudah atau terbiasa merasakan sensasi sentuhan atau gesekan/ merasakan objek sentuhan (seperti sensasi panas, dingin, menarik, mendorong, denyutan, keras, kebas, dll.) di sekitar lubang hidung dan atas bibir. Yogi tersebut merasakan sensasi sentuhan (merasakan objek sentuhan) dengan usaha atau tanpa disengaja. *Walaupun bagi para pemula pada mulanya tidaklah mudah hanya fokus pada napas konseptual saja (tanpa memperhatikan sensasinya), ketika kemampuan dan konsentrasi mereka mulai berkembang nantinya, yogi harus melakukannya, (untuk fokus baik pada tempat napas konseptual maupun pada napas konseptual/massa napas).*

Yogi yang merasakan objek sentuhan (sentuhan atau gesekan dari napas) pada area lubang hidung dan atas bibir akan mengenali kualitas napas (apakah itu kasar atau halus) dan sentuhan napas sebenarnya atau gerakan napasnya. Bagi yogi yang memperhatikan gerakan napasnya akan membedakan antara napas-masuk dan napas-keluar. Bagi yogi yang membedakan dan memperhatikan napas-masuk dan napas-keluar, tidak akan dapat mengetahui massa napas (napas konseptual diam) pada saat itu.

Dalam hal ini, kesadaran yang memiliki napas-masuk sebagai objeknya adalah satu. Kesadaran yang memiliki napas-keluar sebagai objeknya adalah lainnya. Dan kesadaran yang memiliki massa napas (napas konseptual diam/tak bergerak) sebagai objeknya, adalah lain lagi.<sup>15</sup> Kita juga harus mengerti bahwa kesadaran yang mengambil

---

<sup>15</sup> Pembahasan ini sangat mirip (sama) dengan fakta :

'Tanda (konsentrasi), napas-masuk, napas-keluar', 'Bukanlah objek dari satu kesadaran'; 'Bagi yang tidak mengetahui tiga hal ini', 'Tidak dapat mencapai kemajuan'. 'Tanda, napas-masuk, napas keluar,' 'Bukanlah objek dari satu kesadaran'; 'Bagi yang mengetahui tiga hal ini', 'Akan dapat mencapai kemajuan'. (Paṭisambhidāmagga. i.170, Visuddhimagga.viii)

massa napas (napas konseptual diam) sebagai objeknya, adalah lebih tinggi dari yang lain. Karena, konsentrasi pada massa napas (napas konseptual diam) dapat mencapai puncaknya pada pencapaian konsentrasi yang dalam (yaitu penyerapan penuh; appanā-jhāna), sedangkan konsentrasi hanya pada napas sebenarnya (pergerakan masuk dan keluarnya napas) tidak akan dapat mengembangkan konsentrasi lebih dalam.

Yogi yang duduk dengan sangat lama akan merasakan kesakitan pada badannya nanti, dan mereka pikir mereka tidak mampu menahan sakitnya lebih lama lagi. Pada saat itu akan sulit bagi mereka untuk konsentrasi pada objek meditasi, dikarenakan pikiran tidak dapat mengambil dua objek secara bersamaan. Jika rasa sakit mengganggu konsentrasi, yogi sebaiknya merubah postur tubuhnya agar meringankan rasa sakitnya. Setelah bebas dari rasa sakit, yogi dapat mengumpulkan dan meningkatkan perhatian kembali untuk fokus pada objek meditasi.

Dapatkah anda memahami hal ini?

- ▶ SEMAKIN KUAT SENTUHANNYA, SEMAKIN LEMAH NAPASNYA;
- ▶ SEMAKIN LEMAH SENTUHANNYA, SEMAKIN KUAT NAPASNYA.

Pada Yogi Pemula

Sensasi di bagian sentuhan napas (objek sentuhan) masih sangat kuat.

} → (lemah) Napas konseptual

Pada Yogi yang memiliki peningkatan konsentrasi

Sensasi di bagian sentuhan napas (objek sentuhan) semakin berkurang.

} → (kuat) Napas konseptual

## **Bagaimana Yogi Melihat Objek Konseptual Dalam Pintu Batin?**

Di sini kita percaya bahwa udara berada di sekitar kita meskipun kita tidak dapat melihat dan memegangnya. Tanpa harus mengipas-ngipas udara ini untuk merasakan dan menyentuh kulit anda, anda juga mempercayainya tanpa ragu-ragu. Bagaimana anda bisa mempercayainya? Karena anda sudah mengetahui kondisi itu dengan jelas, tanpa ada keraguan, saat ini anda mengetahui/ mempercayai hal itu. Sama halnya, karena anda bernapas sepanjang waktu anda tahu bahwa lubang hidung anda (area fokus) penuh dengan napas (massa napas). Pengetahuan/pengertian semacam ini sendiri pada napas di area fokus anda adalah satu faktor yang kuat untuk mengabaikan sensasi (di area lubang hidung dan atas bibir) dan gerakan napas. Mengetahui dengan jelas keberadaan objek pada areanya artinya melihat (mengetahui/mengenal) objek ini (dalam pintu batin). Jadi kadang saya mengatakan, 'Mengetahui adalah Melihat'.

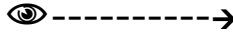
Para yogi sering dijelaskan dengan menggunakan beberapa perumpamaan, agar dapat mengerti bagaimana objek konseptual terlihat dalam pintu batin: 'Kadang Anda ingat orang tua anda atau teman anda dirumah'.

- Misalkan, ketika anda mengingat salah satu teman dekat anda, gambarannya akan sangat jelas muncul dalam pikiran anda, *seolah-olah anda sedang melihat dia dari jarak sepuluh kaki, dua puluh kaki atau dalam jarak tertentu, dari salah satu arah*. Biasanya jika pikiran anda jernih dan sadar sepenuhnya, gambaran ini akan lebih nyata dari biasanya. Gambaran muncul dalam pintu batin, seolah-olah seperti mengambil dan memperlihatkan objek yang difokuskan, dari suatu jarak dekat/jauh dengan menggunakan *lensa pembesar* (dari sebuah kamera).
- Misalkan, anda sedang bermain dan melihat game/permainan komputer atau serial TV yang seru, selama beberapa jam; maka mungkin, nantinya gambaran tersebut akan muncul dengan sangat jelas dalam pikiran anda (di malam hari ketika anda menutup mata

sebelum tertidur). Beberapa orang mengatakan tentang pengalaman mereka melihat gambaran dan game pada malam harinya. Mereka mengalaminya seolah mereka melihat gambaran dan game tersebut dalam kenyataan. Dalam pikiran mereka, mereka dapat melihat dan mengamati gambaran berwarna (dengan ukuran dan bentuk yang jelas/pasti) dalam tiga dimensi dengan mata tertutup.

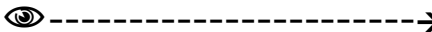
- Ketika anda tidur anda mengalami beberapa peristiwa dan *melihat serangkaian gambaran dari jarak yang dekat atau jauh* dalam mimpi seperti benar-benar terjadi. *Sebenarnya anda melihat gambaran/ konsep tersebut hanya dalam pikiran atau penglihatan batin saja melalui pintu batin.*

Mata batin  
(mata  
kebijaksanaan)

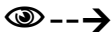


Konseptual objek  
diambil dalam  
pintu indria batin.

Seperti sebuah kamera, pikiran fokus pada objek konseptual dari satu arah.

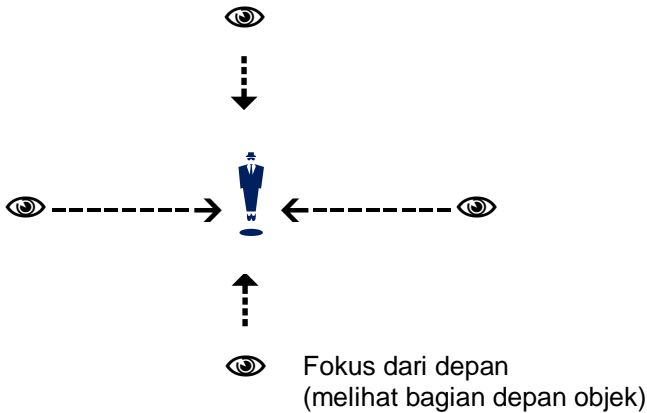


Objek konseptual diambil dalam pintu batin dari jarak jauh;  
Objek tampak menjadi lebih kecil (Zoom Out)



Objek konseptual diambil dalam pikiran dari jarak dekat;  
Objek tampak menjadi lebih besar (Zoom In)

- \* Fokus anda (mata batin anda) tampak/terlihat dekat dengan anda atau jauh dari anda (mata batin anda).
- \* Manakah jarak yang sesuai dengan objek (sesuai ukuran tampilannya) yang dapat terlihat/diamati dengan tajam, nyaman dan tepat? Meditator yang sudah ahli/terampil dapat mengerti hal ini.



Misalkan, sekarang anda mengingat teman anda dengan sangat jelas. Ini hanya sebagai contoh.

\* Dalam pikiran anda, arah manakah yang dapat menghasilkan fokus paling mudah dan stabil pada gambaran/objek?

\* Fokus dari kiri? Fokus dari kanan? Fokus dari depan?

Fokus dari belakang? Seorang Yogi yang sudah terampil akan mengerti hal ini.

*Dalam praktik meditasi ānāpānasati (penuh perhatian pada napas), dalam beberapa fase tertentu dari jalan menuju konsentrasi setelah mengabaikan sensasi sentuhan di bawah lubang hidung dan atas bibir (setelah mengabaikan sentuhan pergerakan-napas), yogi*

dapat melihat objek napas konseptual melalui pintu batin sebagai suatu objek (memiliki bentuk dan wujud tertentu) dengan suatu warna.<sup>16</sup> *Pikiran yang terkonsentrasi berasosiasi dengan kebijaksanaan* dapat melihat **napas konseptual sebagai objek berbentuk/bewujud baik tampak jelas atau buram dengan suatu warna (misalnya putih, kuning, merah, gelap atau warna apa saja)**. Karena hal tersebut, kadang saya menyatakan objek seperti itu sebagai '*Napas Kebijaksanaan*' (sebagai ungkapan/metafora). Seperti kamera mengambil sebuah foto dengan tajam, dari jarak tertentu menggunakan *lensa pembesar*, anda dapat membuat pikiran anda fokus dan membuat konseptualisasi objek meditasi sebagai massa napas/bentuk napas padat/ seutas senar-napas. *Seolah anda memandang dan mengamatinya dari suatu tempat, anda bisa fokus dan mengetahui objek napas*. Dan jika anda mampu melakukannya, satu hal pasti adalah pada saat itu sangat jelas bagi yogi yang sudah terampil bahwa objek napas dapat dikenali dengan segera melalui kebijaksanaannya, baik objek itu tampak jelas atau samar-samar/buram atau tidak jelas atau bahkan objek tanpa warna dan tanpa bentuk sama sekali.

Telah dijelaskan sebelumnya (dalam topik 'Apakah napas itu?') bahwa ketika telah mengetahui objek dengan jelas, tidak penting lagi untuk memperhatikan bentuk dan warna dari objek. *Setelah mengabaikan bentuk dan warna dari objek napas konseptual, yogi harus melanjutkan untuk fokus dan konsentrasi pada objek tersebut sebagai napas (massa napas)*. Tetapi tergantung dari persepsi dan tingkat konsentrasi objek tersebut sangat bervariasi dalam bentuk dan warna.<sup>17</sup>

Sebagaimana gambar (foto) yang diambil dengan lensa pembesar (dari sebuah kamera) terlihat dekat atau jauh dari anda dari jarak sebenarnya, *objek napas konseptual dapat diambil dan diamati semakin-mendekat/menjauh (dari dekat/jauh)*, dimana dalam pintu

---

<sup>16</sup>Dalam latihan ānāpānasati ketika pikiran menjadi terkonsentrasi, objek berwarna muncul di area lubang hidung dan bersatu dengan napas dapat digambarkan sebagai *ānāpāna nimitta*. Tetapi saya jarang menggunakan istilah '*nimitta*' dalam pengajaran saya.

<sup>17</sup>Visuddhimagga menjelaskan bahwa nimitta lahir karena persepsi. Vs.viii



batin objek konseptual terlihat dalam suatu jarak (objek tampak menjadi lebih besar (Zoom In) dalam jarak dekat dan objek tampak menjadi lebih kecil (Zoom Out) dalam jarak jauh). *Setelah fokus pada ukuran (massa) napas yang sesuai dengan tajam dan tepat diantara lubang hidung dan atas bibir, ukuran dari napas konseptual tidak perlu dianalisa, dengan mengabaikan ukuran objek terlihat menjadi lebih kecil atau lebih besar.*

Sebagai kesimpulan, disini kita harus mengikuti peraturan ‘*Jangan perhatikan bentuk, ukuran dan warna dari napas konseptual/napas kebijaksanaan*’.<sup>18</sup>

## **Beberapa Memiliki Kebingungan Tentang: Fokus Pada Napas Adalah Pada Titik Sentuh**

“Penjaga pintu gerbang hanya memperhatikan orang yang tiba di pintu gerbang saja”. Dengan cara yang sama, yogi harus memperhatikan hanya napas yang tiba di/melewati titik sentuh (pintu gerbang).<sup>19</sup>

Pernyataan ini kadang membuat yogi keliru memahami, bahwa mereka harus *menyadari* sensasi sentuhan di area lubang hidung dan atas bibir *secara terus-menerus* adalah sangat menentukan dalam persiapan untuk dan selama keseluruhan latihan *ānāpānasati*, atau terus-menerus dan mengulangi *fokus yang kuat* pada sensasi di kulit (karakteristik unsur apa saja yang paling kentara) di area lubang hidung dan atas bibir terlebih dahulu, dan kemudian mendeteksi napas masuk dan keluar yang menyentuh area ini (secara berurutan) dianggap harus menjadi kebiasaan.

Saya telah melihat beberapa kasus sebelumnya bahwa beberapa yogi yang punya kebiasaan menyadari napas melalui fokus yang kuat pada sensasi sentuhan/gesekan di area lubang hidung dan bibir,

---

<sup>18</sup> Aturan ini sama seperti ‘Jangan perhatikan warna dari *nimitta* (pertanda konsentrasi)’.

<sup>19</sup> Penjaga pintu gerbang: Seperti perumpamaan yang terdapat dalam Visuddhimagga.

mengarahkan mereka menjadi semakin merasakan karakteristik unsur-unsur di bagian ini dan area sekitarnya (seperti rasa keras di bagian hidung, sifat keras, berat dan tegang di wajah, sensasi mendorong atau menarik yang sangat kuat di dalam hidung). Kemudian mereka menjadi sulit untuk mengabaikan sensasi-sensasi dan karakteristik unsur-unsur ini dalam latihan. Begitu mereka mulai menyadari ‘napas masuk dan keluar’ (memperhatikan pergerakan napas) hidung mereka atau bahkan kepala mereka menjadi tegang, keras dan kencang, kondisi semacam ini akan menambah kerumitan dalam perkembangan batin mereka.

Dikarenakan pernyataan ‘untuk *fokus pada napas adalah pada titik sentuh*’ membuat para yogi kadang menjadi bingung, biasanya saya menghindari penggunaan kata ‘titik sentuh’ dalam pengajaran saya. Bagaimana saya menjelaskan latihan *ānāpānasati* sebagai ganti tidak menggunakan kata ‘titik sentuh’? Saya menjelaskan dengan istilah: ‘*Tempat adalah yang pertama untuk difokuskan dan objek adalah yang kedua untuk direfleksikan*’.

## **Objek Napas Adalah Yang Kedua Dalam Refleksi Sensibel**

Yogi sebaiknya fokus pada area lubang hidung/tempat dimana napas konseptual itu berada terlebih dahulu dan kemudian pada napas di area ini.

**LANGKAH PERTAMA:** *Untuk tahap awal latihan, sebagaimana anda fokus pada gambaran (teman anda) dalam pikiran anda, anda dapat fokus dengan tepat pada tempat (langsung pada sekitar kanan atau kiri area lubang hidung antara baik pada lubang hidung/lubang hidung yang terbuka dan atas bibir) dimana napas sebenarnya berada.* Untuk mengingatkan para yogi pentingnya tempat yang persis untuk difokuskan, kadang saya menunjukkan tempat itu sebagai ‘Area fokus yang pantas/ sesuai’.

*[Biasanya akan lebih baik jika ‘tinjauan fokus napas (massa napas)’ seolah anda mengamati fokus napas dari arah belakang sekitar 5-6 inci (12-15 cm) jauhnya, untuk mengatasi hambatan (terlalu banyak)*

merasakan sentuhan objek dan gerakan napas sebenarnya di area lubang hidung. Ini juga sebenarnya bisa dilakukan seolah melihat dari arah lainnya. Tetapi saya tidak suka apabila yogi fokus dari atas atau dari bawah. Karena ‘fokus pada objek napas dari atas’ tanpa disadari menyebabkan yogi melihat objek napas dengan mata jasmani, arah fokus ini akan menyebabkan yogi menderita ketegangan mata dan kelelahan mata nantinya. Ketika fokus pada objek napas dari bawah, garis-pandang mata kebijaksanaan sejajar dengan arah aliran napas-masuk. Sehingga yogi tidak dapat menjaga kestabilan fokusnya pada target yang tepat (area fokus yang tepat) untuk waktu yang lama dan mudah mengikuti gerakan napas-masuk sampai ke dalam hidung. ]

**LANGKAH KEDUA :** *Setelah fokus pada tempat* dimana napas sebenarnya/napas konseptual berada, *anda perlu merefleksikan keberadaan napas/massa napas* untuk beberapa kalibahwa ‘area ini penuh dengan napas, atau, ‘area ini berisi napas’, atau, ‘napas selalu ada disini sepanjang waktu’. Ketika anda mendeteksi/mengenali keberadaan napas (napas konseptual diam) pada area fokus, anda dapat melanjutkan untuk fokus *secara keseluruhan* dan konsentrasi pada objek tersebut (sebagai suatu massa napas). Dalam hal ini, harus dipastikan bahwa objek fokus anda bukanlah objek napas-yang-bergerak. Dengan menggunakan teknik fokus yang sama pada saat awal menemukan (baru mengenali) massa napas, adalah jelas bahwa napas konseptual/napas kebijaksanaan (dalam bentuk dan warna apa saja) dideteksi (dari satu arah).

Dalam hal ini, kita harus tahu bahwa untuk melihat objek napas dengan jelas, kesadaran yang berulang-ulang pada perasaan yang dihasilkan dari merasakan objek sentuhan (seperti rasa tenang, bahagia) juga merupakan salah satu hambatan. ‘*Untuk memusatkan pikiran anda dengan mantap pada objek fokus, sebisa mungkin, jangan perhatikan sensasi di area lubang hidung, bibir dan bagian lain tubuh anda, maupun perasaan anda (seperti perasaan tenang, bahagia).*’ Ini adalah fakta yang penting untuk diikuti ketika anda merefleksikan keberadaan napas konseptual (napas kebijaksanaan) di area fokus anda.

## **Apakah Napas Anda Murni?**

*‘Apakah napas anda kotor atau murni?’*. Kadang saya bertanya dengan istilah tertentu ke beberapa yogi yang sedang berada pada permulaan dan tahap awal di jalan menuju konsentrasi ini. Sekarang, anda mengerti bahwa objek meditasinya hanyalah napas, bukan sensasi.

Saya telah mengamati cara berlatih beberapa yogi. Ini adalah cara dengan sentuhan napas kuat atau lemah: ketika fokus pada napas, *‘pertama-tama mereka mencoba merasakan dengan jelas sensasi sentuhan (sentuhan/gesekan yang timbul dari aliran napas) di area lubang hidung atau bibir dan kemudian mereka mencoba menemukan napasnya (di suatu tempat di area ini)’*. Pertama mereka betul-betul menyadari sensasi sentuhan atau gesekan, kemudian mereka mengetahui napasnya. Maka, mereka mengenali napas melalui sensasi sentuhan di area lubang hidung dan atas bibir. Melalui aksi berurutan seperti ini berulang kali, mereka mencoba membuat pikiran mereka merasakan atau mengenali *‘sentuhan napas’*. Kadang saya memberi komentar hal ini sebagai *‘Cara fokus yang kotor’*. Cara fokus seperti ini adakalanya akan mengarah pada komplikasi unsur-unsur (seperti sifat keras, berat, dan tegang di wajah) dan jika menjadi kebiasaan menahun akan sulit untuk diperbaiki kecuali jika mereka merubah cara-fokusnya.

Walaupun saya menjelaskan ini kepada para yogi, mereka masih tidak dapat dengan mudah mengabaikan cara fokusnya yang kotor. Sepertinya mereka tak mengerti apa yang mereka lakukan. *“Anda masih memiliki sentuhan napas dan napas kotor”*, komentar saya. Beberapa yogi yang terbiasa lebih menekankan pada objek sentuhan sampai tahap tertentu juga dapat memperoleh ketenangan, rasa bahagia dan bahkan kadang cahaya yang sangat kuat (cahaya kebijaksanaan) muncul di depan wajah mereka atau di sekitar tubuhnya. Walaupun mereka mengira bahwa mereka telah mencapai konsentrasi yang bagus dan bahkan faktor-faktor jhāna, sesungguhnya tipe konsentrasi semacam ini

hanyalah konsentrasi persiapan (*parikamma-samādhi*).<sup>20</sup> Tanpa melepaskan cara fokus yang kotor ini akan sulit bagi mereka untuk mencapai konsentrasi yang dalam. Mengapa demikian? Karena fokus dan konsentrasi pada napas diinterupsi oleh banyak pikiran-pikiran sensasi,<sup>21</sup> pikiran mereka tidak dapat cukup terpusat pada objek napas konseptual untuk periodewaktu yang secukupnya, untuk mencapai konsentrasi yang dalam.

Tetapi beberapa yogi yang tidak menekankan pada sentuhan objek (sensasi) dan memusatkan pikiran (mata kebijaksanaan) mereka pada napas, tidak akan menemui hambatan dari cara fokus yang kotor dengan komplikasi unsur-unsur. Mereka dapat fokus pada napas konseptual seolah mereka memandangnya dengan perhatian besar; bahkan nantinya mereka mampu untuk fokus pada napas konseptual, tanpa ‘sentuhan napas’; ‘*Anda telah fokus pada napas dengan sangat tajam; jadi anda dapat napas murni*’, komentar saya. Kadang saya menggunakan istilah-istilah ini agar yogi mengerti dan memahami makna ‘*hanya fokus pada napas konseptual saja*’. Ketika anda memperoleh massa napas/napas kebijaksanaan yang cemerlang dan transparan, pada saat itulah anda memenangkan napas paling murni.

## **Apakah Pernapasan Alami Itu?**

Ketika konsentrasi mengalami kemajuan, ritme pernapasan akan mulai berubah. Selama peningkatan konsentrasi, biasanya napas akan menjadi lebih tenang dan halus. Tetapi ini bukanlah hal yang diperlukan dalam tingkat kemajuan yang lebih rendah. Mungkin saja di sesi ini kecepatan napas biasa saja (normal) atau lebih cepat di sesi berikutnya, atau lebih lambat di hari berikutnya, atau mungkin tidak ada

---

<sup>20</sup> Konsentrasi Persiapan (*parikamma-samādhi*): kadang disebut juga konsentrasi sesaat (*khaṇika-samādhi*).

<sup>21</sup> Sang Buddha menjelaskan bahwa ketika pikiran berproses, dalam jentikan jari, sangat banyak ribuan jutaan kesadaran muncul dan lenyap, bagi yang fokus bergantian pada napas dan sensasi sentuhan, konsentrasi pada napas akan diselingi dengan tak terhitung ribuan jutaan proses mental (proses lima indra dan batin mengambil objek sentuhan). Dan banyak sekali rangkaian kesadaran-kehidupan muncul diantara proses mental tersebut.

perubahan. Bahkan kadang napas mengalir tersendat-sendat. Jika tidak ada usaha yang disengaja untuk merubah pernapasan, hal ini adalah fenomena alami yang terjadi karena reaksi fisiologi seperti suatu reaksi refleks dalam peningkatan konsentrasi. Selama berlatih meditasi beberapa yogi mengamati perubahan pada ritme pernapasan mereka. Mereka berkata demikian “Oh, napas Saya sedikit lebih cepat dalam sesi ini”; “napas Saya lebih lambat pada sesi ini”. Kemudian beberapa dari mereka berkomentar : “ini kecepatan yang tidak sesuai”, “ini bukanlah pertanda yang baik dalam latihan”, “baiknya mendapatkan napas halus”, dan sebagainya. Dan kemudian mereka *sengaja mencoba mengubah dan mengatur ritme napasnya* (dengan usaha) untuk kembali ke keadaan sebelumnya atau keadaan yang diinginkan. Ini dikarenakan mereka telah mendapat informasi sebelumnya bahwa napas halus lebih baik dari napas normal, napas kasar lebih buruk dari napas biasa, napas halus dapat dicapai ketika napas menjadi panjang. Dengan menggunakan usaha, mereka mencoba mendapatkan napas halus atau napas panjang.

Sangatlah tidak tepat untuk sengaja mencoba mengubah pernapasan (dengan menggunakan usaha) dan sesungguhnya ini sangat bertentangan dengan pernapasan alami, hal ini akan menjadi gangguan dalam kemajuan meditasi. Setelah mencoba mengubah kecepatan/ritme pernapasan dengan usaha, kemudian ritme pernapasan kembali pada keadaan sebelumnya (contohnya, kembali pada pernapasan yang cepat). *Usaha mengubah dan mengatur ritme pernapasan yang demikian merusak perhatian pada napas konseptual (massa napas)*, yang merupakan gangguan dalam munculnya perkembangan konsentrasi. Mencoba mengubah dan mengatur ritme pernapasan dengan usaha membuat pikiran terlalu sadar akan aksi atau gerakan pernapasan saja, *yang mana hal ini bukanlah objek meditasi bagi yogi yang langsung dapat memusatkan (melihat/menatap) objek napas konseptual (napas kebijaksanaan) dalam pikiran mereka.*

Walaupun prinsip dasar latihan *ānāpānasati* adalah fokus dan konsentrasi pada napas konseptual, dalam permulaan atau tahap awal latihan aksi maupun gerakan napas diketahui/dikenali dari tingkat yang paling jelas atau yang paling halus. Ketika konsentrasi berkembang, yogi

yang penuh perhatian dan terampil dapat mengabaikan gerakan napas sebenarnya (sentuhan napas bergerak) maupun aksi pernapasan dalam rangka mengembangkan kewaspadaan pada napas konseptual (napas kebijaksanaan) tak bergerak/diam. Oleh sebab itu, selama latihan *ānāpānasati*, perubahan apapun yang tidak disengaja pada kondisi-kondisi tersebut (misalnya perubahan ritme napas menjadi cepat, normal, lambat pada napas kasar atau halus), bagi yogi yang sudah terampil dan penuh perhatian dapat fokus pada napas konseptual diam (massa napas).

Selama peningkatan konsentrasi, pada waktu tertentu napas menjadi sangat halus dan tidak kentara. Yogi mungkin mengira napasnya berhenti atau hilang. Walaupun mereka dapat fokus pada tempat dimana objek berada, sangat sulit bagi mereka untuk mengenali objek napas setelah merefleksi keberadaan napas. Dalam hal ini, sentuhan napas sebenarnya (napas bergerak) tidak terasa lagi, yogi telah mengatasi satu rintangan (sensasi di area lubang hidung). Dan anda perlu meyakinkan diri anda pada keberadaan napas konseptual (massa napas) di area fokus dengan sejumlah keyakinan. Yogi yang *penuh perhatian* fokus dengan mengulangi refleksi (label/catat ‘area ini penuh dengan napas’, atau, ‘area ini berisi dengan napas’, atau, ‘napas, napas’) akan dapat mengatasi hambatan ini, dan memperoleh ‘napas kebijaksanaan’ kembali.

## **Bagaimana Anda Mulai Fokus Pada Napas Konseptual Yang Diam?**

Dalam pembahasan ini, kita akan membicarakan secara singkat, tentang” pendekatan dalam mengenali napas konseptual diam (massa napas)”. Untuk membahas cara pendekatan ini ada baiknya yogi telah mempelajari dan mengalami beberapa langkah dasar latihan *ānāpānasati*:

### **'Tahap Permulaan Latihan':**

- Menarik napas-masuk dengan penuh perhatian; Menghembuskan napas-keluar dengan penuh perhatian;
- Memahami sedang menarik napas panjang, menghembuskan napas panjang, menarik napas pendek, menghembuskan napas pendek;<sup>22</sup>
- Mengetahui keseluruhan badan napas (sabba-kāya) ketika napas masuk dan keluar.

Dengan cara ini, Sang Buddha mengajarkan para siswanya secara sederhana dan jelas.<sup>23</sup> Ucapan beliau sangatlah mendalam dan harus dimengerti seperti apa yang dimaksudkan, sesuai kedalaman maknanya. Dengan mempelajari dan melatih tahap ini, yogi akan memahami dengan jelas bahwa napas adalah konseptual, atau suatu massa atau seperti objek padat yang konkrit. Ini adalah suatu 'Tahap permulaan latihan' jadi saya katakan bahwa inilah suatu 'Tahap permulaan konsentrasi'.

Telah kita pelajari bagaimana teknik fokus (pendekatan fokus) diterapkan untuk fokus pada napas konseptual selama *tahap awal perkembangan konsentrasi saja*. Mari kita ingat kembali poin-poin yang telah disebutkan diatas dalam bagaimana fokus pada objek dengan menggunakan teknik fokus. Dengan menerapkan teknik fokus ini, anda membuat sesuatu yang menentukan dan merupakan langkah besar menuju napas konseptual diam/ stabil.

### **'Tahap awal latihan' : terdiri dari 3 Fase**

**[1] 'Fase persiapan' ('Fase paling awal'):** Anda sebaiknya mulai menyadari gerakan napas pada area lubang hidung untuk beberapa saat. Ini satu cara yang biasa digunakan bagi sebagian besar yogi, karena ketika yogi mulai fokus pada objek napas konseptual (massa

---

<sup>22</sup>Napas panjang : diperlukan rentang waktu lambat untuk mengambil napas

Napas pendek : diperlukan rentang waktu cepat untuk mengambil napas.

<sup>23</sup>'Sutta Agung tentang Landasan-Perhatian (Mahā-Sati-PaṭṭhānaSutta)'



napas), yogi tidak mengetahui *lokasi objek fokus yang pasti dalam pintu batin*, sehingga mereka membuat pikiran mereka menyadari pergerakan-napas di antara lubang hidung dan atas bibir untuk beberapa saat (beberapa detik) terlebih dahulu. Itu sudah cukup, para yogi mampu *mengetahui lokasi pasti/tempat objek fokus (massa napas)* melalui pintu batin dalam ‘Fase persiapan’ (‘Fase pendahuluan’) ini dengan menggunakan gerakan napas, lubang hidung dan atas bibir sebagai petunjuk.

**[2] ‘Fase permulaan’** : ‘Tempat adalah yang pertama’

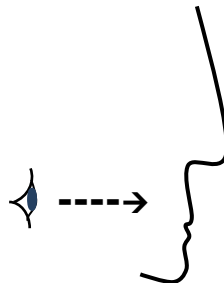
Karena ada dua lubang hidung yang terbuka pada hidung anda, kiri dan kanan, anda dapat memilih salah satu sisi saja kiri atau kanan, yang lebih anda sukai untuk fokus. *Seolah-olah seperti seorang pengamat mengawasi dari suatu tempat, anda boleh mulai fokus pada sisi yang anda pilih dan areanya*. Walaupun ini dapat dilakukan dari berbagai arah, biasanya saya menyarankan untuk mengarahkan fokus ke arah poin-fokus dari belakang, secara lurus atau agak miring ke bawah, yang menurut pengamatan saya, arah ini sangat baik sekali dan aman bagi kebanyakan yogi.

“Pendekatan Fokus(teknik) yang sesuai bagi yogi yang akan melalui ‘tahap awal’ perkembangan konsentrasi”:

Pada ‘fase permulaan’, anda dapat mulai mencoba fokus pada lokasi objek napas ketika anda mengabaikan sensasi maupun gerakan-napas (napas sebenarnya). Hal ini hanyalah sebuah persiapan untuk langkah berikutnya dengan napas-kebijaksanaan sebagai objek fokusnya.

‘Tempat adalah yang pertama’:

Garis-pandang lurus atau agak miring ke bawah menatap target. Sebaiknya menjaga mata batin agar tetap stabil. Dalam beberapa hari pertama, tidaklah mudah mendapat garis-pandang yang stabil bagi para pemula.



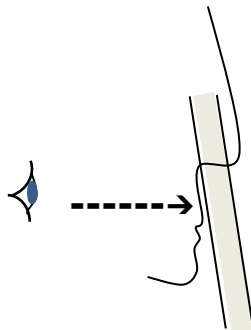
**[3] 'Fase tampak jelas' : 'Objek adalah yang kedua'.**

Setelah fokus pada lokasi dimana napas berada, anda dapat melanjutkan untuk fokus pada massa napas (napas konseptual diam) dengan mengabaikan gerakan napas sebenarnya, karena anda telah mengerti area ini '*penuh dengan napas (massa napas)*'. Tetapi, jika anda kadang konsentrasi pada napas sebenarnya (napas bergerak), dan kadang konsentrasi pada napas konseptual diam (massa napas), fokus dan konsentrasi anda tidak terus menerus pada napas konseptual diam. Jika anda melakukan hal itu, akan sulit bagi anda untuk berhasil dalam mencapai napas konseptual diam dengan jelas. Konsentrasi anda tidak akan berkembang lebih lanjut dan kemajuan anda pun akan berhenti.

Yogi yang dapat mengenali napas konseptual diam dengan jelas, melihatnya sebagai massa dengan suatu warna (contohnya, putih atau kuning atau gelap). Ini adalah 'Tahap awal latihan', maka saya mengatakan bahwa itulah 'Tahap awal konsentrasi'. Sebenarnya, bahkan sebelum mampu melihat napas konseptual sebagai massa yang berwarna dengan jelas, yogi juga sudah dapat mengenali napas konseptualnya dengan baik.<sup>24</sup>

'Tahap awal latihan'

'Tahap awal konsentrasi' :  
'Objek adalah yang kedua'.



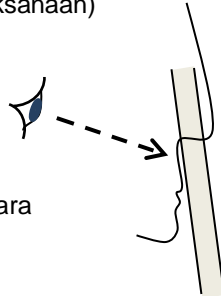
Perlu mempertajam area fokus (diantara lubang hidung dan atas bibir). Sangat penting untuk mendapatkan fokus yang akurat pada objek sebagai *keseluruhan*. Target fokus harus dibatasi tidak lebih dari area fokus yang sesuai.

Dimaksudkan untuk fokus pada tampilan eksternal napas konseptual diam (napas kebijaksanaan) dalam 'fase tampak jelas' ini.

---

<sup>24</sup>Yogi mengalaminya seolah pikiran mereka melekat pada objek. Hal ini adalah tahap yang belum sempurna/ sederhana dari ānāpāna-nimitta.

Mata batin (mata kebijaksanaan)  
fokus dari belakang  
(seperti kamera).



Jarak yang sesuai antara  
mata batin dan napas  
(kebijaksanaan).

Fokus massa napas  
yang sesuai;  
misalnya, mungkin  
seperti bentuk  
kolom napas  
(dengan garis batas  
yang tebal) atau  
hanya sebagian  
saja.

- \* Jarak yang sesuai antara mata batin (kebijaksanaan) dan napas kebijaksanaan (massa napas), maksudnya adalah jarak dimana mata batin dapat mengambil sebuah gambaran dengan akurat dan nyaman. Hal ini bervariasi/tidak ada jarak yang pasti. Tetapi bagi pemula, biasanya sekitar 5-6 inci (12- 15 cm).
- \* Massa napas yang sesuai, maksudnya massa dimana mata batin dapat fokus dan konsentrasi dengan nyaman. Tergantung pada fasenya, hal ini juga bervariasi dalam ukuran dan bentuk. Biasanya tidak terlalu besar atau tidak terlalu kecil.
- \* Fokus belum dapat menembus dan mengamati bagian dalam massa napas. Dalam fase awal ini, jika anda mencoba menembus dan menyelidiki melalui permukaan luar atau bagian luar objek fokus, anda tidak dapat menemukan bagian dalam massa napas dengan jelas.

Jika perlu waktu beberapa hari untuk mengenali massa napas dengan jelas ditahap awal latihan ini, mungkin ada beberapa kelemahan dalam latihan :

- Dalam perhatian atau pemahaman pada massa napas, atau
- Dalam pengertian dan penggunaan teknik fokusnya.

Yogi sebaiknya memeriksa apakah dapat fokus dengan akurat dengan menggunakan tekniknya pada tempat yang sesuai. Dan kemudian yogi mungkin butuh merefleksikan massa napas dengan menyeluruh (misalnya, kolom napas) dan penuh perhatian fokus pada massa napas tersebut.

Kadang saya mengatakan, 'terdapat berbagai macam pikiran dalam batin, batin ini mudah mengembara. Jika kita memusatkan perhatian pada gerakan objek, gerakan itu sendiri akan mengganggu

atau mengalihkan perhatian pikiran menjauh dari fokus dan pemusatan pada objek. Hanya jika anda mampu fokus dan konsentrasi pada objek yang stabil, konsentrasi akan berkembang lebih kuat.'

*Bagaimana anda mengabaikan gerakan napas tersebut? Saya ingin menggambarkannya dengan menggunakan satu perumpamaan. Sebelumnya anda mungkin pernah melihat aliran sungai yang sangat cepat atau ketika anda menyeberangi jembatan diatas sungai, mungkin anda pernah mengamati air sungai yang mengalir. Pada saat anda mengamati air sungai yang mengalir, anda tidak dapat bertahan lama untuk fokus pada air yang mengalir. Apakah anda mencermati hal ini?. Ini dikarenakan objeknya bergerak sepanjang waktu, jadi anda tidak dapat stabil untuk terus fokus pada air itu dengan lama. Jika anda sangat ingin melakukannya, anda harus mengikuti aliran sungai ini dengan perahu. Ketika anda mengamati aliran air dari titik pengamatan (dari jembatan), hanya setelah anda mengabaikan fokus pada objek gerakan air, maka anda dapat stabil fokus pada satu area terbatas, dimana anda dapat melihat 'hanya air'. Disini, untuk fokus pada 'hanya napas' (napas konseptual diam) anda harus mengabaikan mengikuti aliran napas (naik dan turun), dimana anda tidak lagi membedakan antara napas masuk dan napas keluar. Tanpa membedakan napas masuk dan keluar dalam level ini, yogi dapat fokus pada massa napas (misalnya, kolom napas atau bagiannya) sebagai 'hanya napas'.*

Yogi yang ingin melewati tahap awal perkembangan konsentrasi dan menggunakan pendekatan (teknik) fokus ini. Setelah mengambil objek dengan jelas, yogi tersebut akan mengerti dengan sendirinya, bahwa posisi duduk dengan badan bagian atas yang tegak akan sangat mendukung, membantu dan menentukan untuk memperoleh fokus yang persis dan tepat pada objek meditasi. Ini dikarenakan arah garis-pandang pada objek napas konseptual (napas kebijaksanaan) stabil dan sesuai dalam posisi duduk yang tegak lurus.<sup>25</sup> Sang Buddha

---

<sup>25</sup>Yogi yang telah mencapai perkembangan konsentrasi pada fase menyelam, dapat fokus pada objek fokus dengan lebih terampil pada semua posisi tubuh.

merekomendasikan bagi para yogi yang berlatih *ānāpānasati* untuk duduk bersila dan menjaga badan bagian atas tegak lurus.<sup>26</sup>

Semakin anda terampil dengan latihan anda, napas konseptual diam akan dapat dikenali dengan mudah. Segera setelah anda dapat fokus pada napas konseptual diam (napas kebijaksanaan), pada fase ini tidak penting lagi apakah napas itu masuk atau napas-keluar, napas panjang atau pendek. Karena, langkah awal latihan yang seperti ini sudah tidak terpakai lagi dalam fase ini, dan anda akan memperhatikan bahwa anda telah mengatasi hambatan sensasi, pada saat itu.

Jadi dapat disimpulkan, saran saya disini: untuk menstabilkan fokus anda pada objek napas konseptual diam adalah,

- Usahakan! Jangan memperhatikan sensasi.
- Usahakan! Abaikan gerakan napas (jangan ikuti gerakan napas). Tidak perlu membedakan antara napas-masuk dan napas-keluar. Dan juga tidak perlu memeriksa kualitas napas apakah itu napas kasar atau halus.
- Usahakan! Duduk tegak dengan punggung lurus alami, tetapi tidak terlalu tegang dan kaku.

Kita telah membahas beberapa peraturan dan kondisi agar teknik fokus tersebut berfungsi. Meskipun kondisi-kondisi dan teknik ini kelihatannya sukar untuk diikuti, jika anda terus berusaha mencoba menggunakan teknik ini, anda akan menemukan bahwa hal ini tidak terlalu sulit begitu anda terampil dan telah memahami prinsip latihan *ānāpānasati*.

---

<sup>26</sup>Dīgha-Nikāya.ii.9 'Sutta Agung tentang Landasan Perhatian (Mahā-Sati- Paṭṭhāna Sutta)'

## **Apakah Sebelumnya Anda Fokus Pada Cahaya Yang Terang?**

### **Jika Anda Menjawab ‘Ya’, Cahaya Apakah Itu?**

Ada satu kondisi yang harus anda ketahui jika anda belum dapat memahami prinsip *ānāpānasati* dengan jelas atau belum ahli dalam penggunaan teknik fokusnya. Dalam topik sebelumnya kita telah membahas “pendekatan dalam mengenali napas konseptual diam (massa napas)” ditahap awal perkembangan konsentrasi.

Ada 3 fase selamatahap awal latihan:

- ‘Fase Persiapan’ (‘Fase paling awal’)
- ‘Fase Permulaan’ dan
- ‘Fase Tampak jelas’.

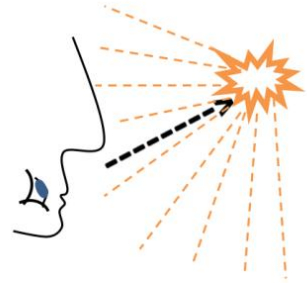
Sebelum mulai menggunakan teknik fokus, *untuk dapat mengetahui lokasi persis/tempat objek fokus (massa napas)* melalui pintu indria batin, dalam ‘fase persiapan’ (fase paling awal), pikiran mulai fokus pada gerakan napas untuk beberapa saat. Ini juga berlaku sebagai suatu survei untuk mencari dimana lubang hidung dan atas bibir agar mudah dikenali. Hal ini membuat persiapan untuk fase selanjutnya (fase permulaan).

Yogi yang tahu apa objek meditasinya (napas konseptual), tetapi belum ahli dalam penggunaannya, mengenali napas melalui sentuhan sensasi di area lubang hidung dan atas bibir dalam banyak sesi duduknya. Bagi yogi semacam ini, walaupun pikirannya berdiam sejenak pada objek sentuhan, ia mencoba mengenali objek lebih lama, kemudian konsentrasi perlahan-lahan berkembang. Tetapi, jika mata batin terlalu dekat dengan objek napas, pikiran tidak dapat melihat tampilan luar objek napas (massa napas) dengan jelas. Dan hampir di saat yang sama, cahaya kebijaksanaan (cahaya konsentrasi) muncul di

sekitar yogi.<sup>27</sup> Yogi mulai memperhatikan cahaya ini redup atau terang, yang biasanya berada di depan wajahnya. Bagi yogi yang tidak dapat memahami prinsip *ānāpānasati*, berlatih dengan terus mengejar cahaya ini, atau objek yang bersinar terang, dan mencoba konsentrasi pada objek tersebut.

Pada 'Tahap permulaan konsentrasi' atau di 'Tahap awal konsentrasi' atau di tahap konsentrasi lainnya

Oh! Ada cahaya..  
Sangat mengagumkan..



- \* Objek fokus salah dan tidak sesuai: Disini, yogi fokus pada (terangnya) cahaya yang muncul di depan wajahnya. Kenyataannya, cahaya ini tidak berada pada lokasi yang sesuai objek fokus. Objek fokus (massa napas) berada pada napas sesungguhnya yang bergerak di antara lubang hidung dan atas bibir. Oleh karena itu, para yogi fokus pada area yang tidak benar. Cahaya yang muncul di luar area fokus yang sesuai, harus sama sekali diabaikan.
- \* Saat ini, yogi sangat mudah terjebak oleh pesona cahaya aneh tersebut.
- \* Sentuhan dan cara napas : pikiran berhenti sesaat pada objek sentuhan (sensasi) napas di area lubang hidung dan atas bibir. Kemudian berusaha mengenali gerakan napas. Pikiran masih membedakan antara napas-masuk dan napas-keluar. Dalam banyak kasus, tidak terlalu sulit bagi yogi tersebut untuk fokus pada objek yang sesuai (napas konseptual diam) dengan menggunakan teknik fokus tersebut.

---

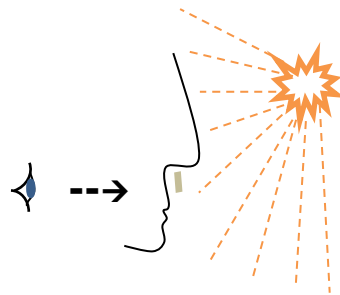
<sup>27</sup> Cahaya Kebijaksanaan (Cahaya konsentrasi): konsentrasi yang tajam dan sangat kuat akan menghasilkan cahaya yang tajam dan sangat kuat. Hal ini dijelaskan oleh Sang Buddha dalam 'Ābhā-Vagga' ('Bab tentang Kemuliaan') dari *Aṅguttara-Nikāya*.IV.III.v.1-5.

## Dalam Jalan Menuju Konsentrasi Anda Harus Berhasil Melewati Tiap Fase di Setiap Tahap

### ‘Tahap Awal Latihan’ :

Dalam ‘fase tampak jelas’ (di tahap awal) anda dapat melihat objek napas konseptual diam dengan garis batas jelas, berlawanan dengan latar belakang (jika anda telah dapat mengabaikan cahaya konsentrasi yang tersebar di sekitar anda). Anda telah mampu fokus pada objek seolah anda melihat dari salah satu arah. Saya namakan cara fokus ini sebagai ‘Pendekatan Fokus Eksternal’. Dalam beberapa laporan para yogi, objek ini sangat bersinar terang, berkilauan dan cemerlang pada fase ini. Ini sangat menarik, mereka mengikatkan pikiran mereka pada objek yang bersinar terang.<sup>28</sup> Sekarang anda berada di jalan menuju konsentrasi dan akan lebih banyak fase dan juga fase transisi di jalan menuju konsentrasi sebelum anda berhasil mencapai sasaran. Jika anda seseorang yang penuh perhatian, anda akan melihat batu kisanan di jalan menuju konsentrasi. Karena latihan ini seperti sebuah maraton sebenarnya, mungkin akan butuh beberapa bulan untuk mencapai sasaran akhir. Perjalanan menuju perkembangan konsentrasi harus melalui usaha yang pantang menyerah.

- \* Objek benar dan sesuai: Objek fokus masih OK karena objek (massa napas) stabil pada tempat yang sesuai.
- \* Fokus tepat dan persis pada objek yang sesuai. Cahaya yang muncul di luar area fokus harus benar-benar diabaikan.
- \* “Sekarang Anda adalah seorang penembak ulung!”

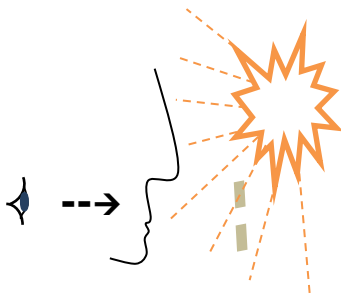


<sup>28</sup>Yogi yang mengalami hal ini (pada fase ini) sering bingung tentang objek mereka yang berkilauan dan mereka pikir mereka telah memperoleh massa napas transparan (tanda-konsentrasi padanan/paṭibhāga-nimitta). Padahal ini hanya tanda-konsentrasi persiapan (parikamma-nimitta).



Selama tahap latihan, kadang yogi mungkin memperhatikan cahaya buram atau terang muncul di depan wajahnya. Yogi harus mengabaikannya dan hanya konsentrasi pada objek meditasi (massa napas) saja. Cahaya ini hanyalah cahaya kebijaksanaan, bukan objek meditasi. Kadang cahaya tersebut sangat mempesona dan menarik. Yogi sering jatuh pada perangkap untuk mencoba berkonsentrasi pada cahaya ini hingga sehari-hari. Maka, kadang saya mengatakan, “Anda menembak pada target yang salah!”, “Anda terperangkap dalam sebuah jebakan!”

Dikarenakan konsentrasi kadang belum stabil dan keahlian fokus masih lemah di bagian awal perkembangan konsentrasi, napas konseptual diam (massa napas) tidak dapat dibatasi pada tempat yang sesuai (kolom napas antara lubang hidung dan atas bibir), dan mungkin bergerak/pindah ke suatu tempat di luar dari tempat yang sesuai (tempat napas sebenarnya berada). Pada saat itu, yogi harus mengabaikan objek tersebut dan sebaiknya tidak fokus mengikuti objek atau menarik objek kembali pada tempat sebenarnya. Adalah tidak tepat untuk fokus pada objek yang melintas atau berpindah-pindah. Usaha untuk konsentrasi pada objek yang melintas atau berpindah-pindah seperti itu adalah tidak bermanfaat.



Cahaya yang bersinar menyala-nyala, terang atau buram pada wajah atau sekitar anda:

— Dengan memperhatikan dan fokus pada cahaya-cahaya ini, konsentrasi tidak akan berkembang lebih jauh. Disamping itu konsentrasi juga akan rusak dan mengalami kemunduran.

Objek kadaluarsa: karena napas konseptual tak bergerak telah pindah dan berada di luar posisi dari lokasi napas sebenarnya, ini sudah bukan merupakan objek fokus lagi.

Kadang saya mengatakan, “sejak napas diam (massa napas) anda, telah pindah ke luar dari target fokus (bayangan garis) kolom napas, itu sudah tidak terpakai lagi dalam latihan; sudah habis masa berlakunya, tidak lagi hidup.’ Yogi harus mulai lagi untuk *menyadari sepenuhnya lokasi napas* (langsung pada daerah dekat lubang hidung sisi kiri atau kanan antara lubang hidung dan atas bibir), dan kemudian napas konseptual (massa napas) di lokasi ini (misalnya, ukuran massa napas yang sesuai atau kira-kira seukuran ujung jari kelingking). Jika para yogi fokus dengan terampil, tepat dan cukup kuat, yogi dapat menstabilkan fokus pada objek yang sesuai (napas konseptual diam/massa napas). Bahkan ketika objek fokus terguncang atau berputar, atau melintas, yogi dapat menjaga kembali pemusatan fokus pada objek baru yang sesuai. Objek yang bergetar, berputar atau melintas, segera setelah diketahui, diabaikan, dan kemudian yogi dapat dengan mudah membuat objek yang sesuai kembali. Jika massa napas bergetar, berputar di tempat fokus, untuk mengatasi hambatan ini yogi harus mengabaikan objek ini dan perlu merefleksikan massa napas sebagai ‘satu massa napas tak bergerak’ atau ‘napas konseptual diam’.

### **‘Tahap Pertengahan latihan’ :**

Dalam ‘fase tampak jelas’ di tahap awal konsentrasi, difokuskan pada tampilan eksternal objek dan yogi dapat melihatnya dengan jelas. Pada satu waktu, yogi tidak dapat lagi mengetahui objeknya dengan jelas, dan kelihatan seperti objek meditasinya telah hilang. Hal ini merupakan awal ‘Tahap pertengahan latihan’. Tahap ini merupakan periode transisi untuk fase berikutnya, ‘Fase Penembusan di tahap pertengahan’. Ketika konsentrasi perlahan-lahan berkembang, *fokus mereka dapat menembus ke dalam objek; yogi mulai melihat bagian dalam massa napas*. Dalam fase penembusan ini, para yogi mungkin melihat napas dalam ukuran dan bentuk yang variabel, atau wujud yang berpecah tanpa bentuk pasti (misalnya seperti sebuah bentangan jaring laba-laba, seperti kapas, katun yang menjulur, awan, kabut asap, kabut ringan, kabut tebal, dsb).

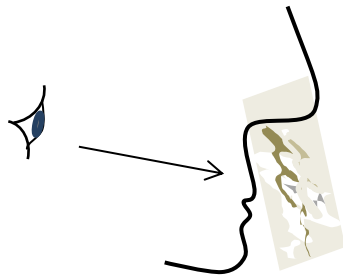
Untuk mengatasi fase ini, yogi perlu memahami pada apa yang sedang dilihat dan dikonsentrasikan. Pada kenyataannya, untuk

mengembangkan konsentrasi dalam latihan *ānāpānasati*, massa napas tidak dapat dipandang sebagai sekelompok wujud yang berpencar. Dengan mengenali massa napas/napas konseptual diam sebagai '*satu benda padat yang homogen/ serba sama saja*', yogi dapat mengatasi fase ini. Di sini, padat artinya tidak memiliki sela atau ruang didalamnya (tidak berlubang) dan terbuat sepenuhnya dari material yang telah disebutkan (yaitu material yang bukan cuma di permukaan saja). Itulah mengapa, yogi perlu mengabaikan material yang berpencar, bentuk, ukuran, warna dan sela diantara material tersebut, maka yogi dapat fokus pada area massa napas yang sesuai secara keseluruhan dari suatu jarak yang sesuai. Sangat penting untuk memahami pandangan ini, 'hanya suatu napas padat yang homogen' agar dapat mengatasi beberapa kesulitan dalam fase konsentrasi yang lebih tinggi.

#### 'Tahap Pertengahan Latihan'

Fase Penembusan  
'Tahap pertengahan konsentrasi'

'Pendekatan  
Fokus eksternal'



Oh, massa itu  
penuh dengan  
sesuatu.

- \* 'Fase Penembusan': Objek seperti kelabu, atau keputih-putihan atau gumpalan putih atau tali, dengan bentuk yang tak terbatas terlihat di dalamnya. Sebenarnya warna, bentuk dan ukurannya berubah-ubah. Yogi perlu merefleksikan sebagai 'hanya suatu objek padat yang homogen' (massa napas), dan akan dapat melewati fase ini tanpa penundaan yang tidak semestinya.
- \* [Adalah sangat penting, bahkan dalam fase menyelam untuk mengerti dan menggunakan refleksi 'suatu objek padat yang homogen' secara meratadi seluruh massa napas (di dalam garis bayangan dari kolom napas) di antara lubang hidung dan atas bibir, untuk mengatasi beberapa hambatan (seperti perubahan bentuk dan wujud dari objek fokus/lebih memperhatikan bentuk dan wujud dari objek fokus).]

Seseorang yang berada dalam fase konsentrasi ini, perlu memiliki pandangan tersebut untuk mengatasi beberapa hambatan dalam perjalanan latihan. Dari beberapa hambatan tersebut, mari kita bahas salah satu hambatan yang sukar diatasi. Ini bukanlah satu hal yang lazim, tetapi menurut pengamatan saya banyak yogi kadang kesulitan untuk mengatasinya. Setelah fokus pada massa napas, objek napas berubah menjadi sekelompok partikel kecil, dan partikel-partikel ini muncul dan lenyap dengan cepat.<sup>29</sup> Maka, yogi tidak dapat menemukan massa napasnya pada keseluruhan area fokus. Kenyataannya, dengan fokus pada partikel-partikel yang sangat kecil ini, pikiran tidak dapat mengembangkan konsentrasi lebih jauh. Yogi menjadi tidak jelas tentang bagaimana memperoleh objek fokus. Dalam hal ini, bagi yang memiliki pemahaman bahwa objek napas konseptual sebagai ‘suatu benda padat yang homogen’, dan menggunakan cara fokus pada napas konseptual (massa napas) ‘*secara keseluruhan pada jarak sesuai dari objek tersebut*, perlahan-lahan akan dapat mengatasi hambatan ini. Juga sangat penting untuk tidak memiliki usaha berlebihan ketika fokus pada objek, jika usahanya terlalu kuat, yogi tidak akan mampu mengembangkan kebijaksanaannya untuk fokus pada objek napas konseptual dengan cara tersebut.

## **Apa itu ‘Fase Transisi’? Apakah Anda Tahu Dengan Jelas?**

Masih ada beberapa fase untuk diatasi, sebelum berlanjut pada massa-napas transparan. Ketika konsentrasi perlahan-lahan berkembang, dan napas menjadi lebih halus dalam setiap fase yang lebih tinggi, kadang yogi merasakan kesulitan untuk fokus pada napas konseptual karena kelihatannya seperti menghilang. Pada tempat fokus akan tampak seperti kosong dari napas. Walaupun dalam satu sesi, objek (massa

---

<sup>29</sup>Dalam napas terdapat sekumpulan partikel-partikel (kalāpas). Setiap partikel terdiri dari materialitas utama dan materialitas turunan. Materialitas-materialitas ini adalah kenyataan hakiki (*paramatthadhammas*).

napas) terlihat jelas dan dapat difokuskan, dalam sesi berikutnya mungkin terlihat samar. Dan bahkan bisa sampai pada poin dimana tidak lagi terlihat nyata. Kebanyakan yogi berpikir, bahwa mereka tidak lagi mengalami kemajuan dan konsentrasi mereka hilang dan mengalami kemunduran. Sesungguhnya, ini adalah fase transisi, transisi dari satu fase ke fase lain yang lebih tinggi.

**Selama periode transisi ke fase yang lebih tinggi, objek menjadi tidak nyata, dan yogi perlu mengikuti kembali ‘Pendekatan Fokus’ yaitu tempatnya adalah yang pertama difokuskan dan objeknya adalah yang kedua.** Kapanpun objek napas menjadi tidak nyata pada area fokus, *yogi harus melatih pikirannya untuk mengenali objek, tanpa membutuhkan waktu yang lama pada ‘Fase persiapan’ (fase paling awal)*. Tidak perlu kembali lagi ke ‘tahap permulaan latihan’ yaitu melabel napas-masuk dan napak-keluar, dst; tetapi yogi harus kembali ke dasar (prinsip latihan). Karena yogi masih bernapas, massa napas tidaklah benar-benar hilang. Tapi karena anda belum pandai dalam menggunakan prinsip latihan *ānāpānasati* dalam kondisi ini, setelah fokus pada massa napas di tempat yang sesuai, massa napas tidak lagi ditemukan dimanapun dalam garis bayangan kolom napas, antara lubang hidung dan atas bibir. Objek kelihatannya tersembunyi di suatu tempat yang tidak dapat terlihat.

Dalam periode transisi ini, beberapa yogi berkata bahwa objek (massa napas) telah menghilang. Dalam hal ini, objek (massa napas) tidak menghilang; sebenarnya kelihatannya saja objek telah menghilang. Beberapa yogi merasa frustrasi dan cemas akan hilangnya objek nyata mereka (sebelumnya), dan mereka berusaha mencari-cari objeknya pada area fokus dengan putus asa. Biasanya saya berkata kepada mereka:

“Objeknya menghilang, jangan kecewa”;

“Anda tidak perlu menunggu bahkan selama satu detik untuk napas konseptual”;

“Tidak perlu mencari-cari massa napas pada area fokus”;

“Anda harus kembali lagi mengikuti ‘Pendekatan Fokus’”. Dalam kondisi ini, Kebijakan yang tajam (misalnya berturut-turut beberapa kali merefleksi menyeluruh pada ‘massa napas padat yang homogen di seluruh kolom napas’ dalam fase transisi di tahap pertengahan) dan keyakinan kuat dalam latihan (prinsip latihan *ānāpānasati*) sangatlah

penting dan berperan besar dalam mendeteksi massa napas pada kondisi ini.

Selama fase transisi, para yogi menemui tantangan untuk menyeimbangkan pengendalian kekuatan/kemampuan khusus mereka.<sup>30</sup> Dalam kondisi ini, beberapa dari mereka yang tidak tahu dan mengharapkan batu kisanan semacam itu dalam perjalanan mereka, kadang kecewa pada hasil latihan mereka dan para yogi sering kehilangan kepercayaan. (Sebagai contoh, yogi mendapat objek massa napas sangat cemerlang pada sesi pagi; tetapi pada sesi malam ia menemukan bahwa objeknya hilang dan area fokusnya dipenuhi kegelapan. Keyakinan dalam latihannya menurun dan yogi akan mundur dari usaha mereka dalam bermeditasi. Apabila yogi berkeinginan untuk memelihara konsentrasinya, ada baiknya jika memiliki keyakinan (*Saddhā*) yang kuat pada latihan dalam setiap fasenya. Dalam fase-fase transisi ini tanpa pemahaman (*Paññā*) yang mantap pada prinsip fundamental latihan, sangatlah sulit bagi yogi untuk memulihkan kepercayaannya dalam latihan. Sangat penting untuk memiliki persepsi (*Saññā*) mantap dan kuat pada napas konseptual (massa napas), karena persepsi merupakan salah satu penyebab proksimal untuk penuh perhatian (*Sati*) pada napas. Penuh perhatian sangatlah diperlukan dalam segala keadaan, dan melindungi batin agar tidak melupakan objeknya (massa napas).

Karena fokus pada objek dengan usaha (*Vīriya*) yang berlebihan akan menyebabkan batin menjadi gelisah, pikiran tidak dapat memperoleh konsentrasi yang stabil pada objek. Dengan usaha yang tidak cukup, batin menjadi lemah dan tidak dapat menjaga kestabilan fokus pada objek; Batin akan menjauh dari objek meditasi dan akan diliputi oleh pikiran yang mengembara. Dalam dua kondisi ini (usaha yang berlebihan dan usaha yang tidak cukup), pikiran tidak dapat memperoleh kestabilan fokus dan konsentrasi pada objek. Hanya dengan usaha yang optimal, pikiran dapat memperoleh fokus yang efektif dan stabil pada objek.

---

<sup>30</sup>Pengendalian kekuatan khusus adalah kekuatan batin mengendalikan pikiran dan menjaga pikiran terus berada di jalan konsentrasi pada latihan *ānāpānasati*. Kekuatan-kekuatan tersebut adalah:

1. Keyakinan (*Saddhā*), 2. Usaha (*Vīriya*), 3. Penuh Perhatian (*Sati*),  
4. Konsentrasi (*Samādhi*), 5. Kebijaksanaan (*Paññā*).

Karena dengan penuh perhatian (*Sati*) akan menjaga objek meditasi agar tidak hilang, maka yogi yang penuh perhatian dapat mengenali dan memeriksa kondisi tersebut dengan cepat apakah itu usaha yang berlebihan atau usaha yang tidak cukup. Meditasi jalan (praktek meditasi *ānāpānasati* pada saat berjalan) akan sangat memperkuat dan membantu yogi untuk mengerti kondisi ini. Misalnya, ketika berjalan, yogi dapat fokus pada objek dengan tampak jelas (massa napas), tetapi ketika sedang duduk, yogi tidak dapat memperoleh objek tampak jelas dengan mudah. Mengapa demikian? Mungkin yogi telah menggunakan usaha yang berlebihan selama sesi duduk, dan dia ingin sekali mendapatkan objek sebelumnya. Maka pikirannya menjadi sedikit gelisah pada saat itu dan tidak dapat mengatur kemampuannya dengan baik.

Selama fase transisi, pertama-tama yogi sebaiknya mempertimbangkan prinsip latihan untuk beberapa saat, dan mulai untuk kembali lagi menggunakan 'Pendekatan Fokus'. Yogi harus menentukan untuk memecahkan kesulitan yang dihadapinya. Setelah mengenali massa napas, yogi fokus pada objek, dengan maksud untuk melihat objek dengan jelas. Yogi dengan penuh perhatian merefleksi pada sifat objek napas konseptual (massa napas) dan kemudian mengenali objek. Dengan penuh perhatian dan proses yang berulang-ulang mengenali objek (berurutan dari refleksi dan pengenalan objek yaitu urutan dari *Sati* dan *Paññā*), objek (massa napas) akan semakin dikenali. Pada saat yang sama, dengan penuh perhatian dapat menyesuaikan kekuatan usaha (*Vīriya*) yang optimal, sehingga massa napas dapat dikenali dengan jelas dan dikonsentrasikan (*Samādhi*).

Dalam hal ini, kita harus mempertimbangkan satu fakta bahwa semakin tinggi fase konsentrasi, napas akan semakin lembut dan halus. Napas semakin lembut dan halus (napas sebenarnya) akan membuat pikiran yogi lebih membutuhkan penuh perhatian, pemahaman kuat, keahlian dalam fokus yang lebih baik, dan sejumlah keyakinan, untuk mengetahui napas konseptual (massa napas) dengan jelas.

## Kesimpulan

‘Tidak peduli, subjek meditasi apapun, hanya akan berhasil bagi yogi yang penuh perhatian dan penuh kesadaran, namun demikian pada subjek meditasi lain selain *ānāpānasati*, semakin lama diperhatikan objek akan semakin jelas’.<sup>31</sup> Dalam kondisi ini latihan *ānāpānasati* sangatlah bermakna, berbeda dengan subjek meditasi lainnya.

Tetapi, sejalan dengan berkembangnya keahlian (dan konsentrasi), yogi dapat mengenali objek napas konseptual diam tanpa penundaan, bahkan pada saat napas sedikit cepat atau kasar ketika sedang berjalan. Untuk fokus pada napas konseptual diam (napas kebijaksanaan), yogi tidak perlu menunggu sampai napas menjadi sangat halus. Dengan terbiasa menggunakan teknik dan mengikuti aturannya, yogi dapat mengatur untuk mempertahankan napas konseptual diam pada keseluruhan latihan *ānāpānasati*, walaupun terdapat perubahan dalam warna juga dalam kecemerlangan objek napas (massa napas).

Ketika konsentrasi perlahan-lahan menjadi berkembang dan lebih dalam, cara fokus eksternal ini kadang terlihat tidak konsisten secara terperinci dari fase ke fase. Khususnya ketika objek napas konseptual diam (massa napas) menjadi transparan dan tiga-dimensi, kepekaan terhadap arah akan melemah, kepekaan jarak antara mata batin dan objek akan (hampir) hilang. Pendekatan fokus eksternal (digunakan ditahap awal dan tahap menengah (fase penembusan) latihan) dan tidak lagi terdapat, ketika yogi dapat fokus dan konsentrasi pada massa napas transparan. Bagaimanakah itu? Pikiran para yogi (mata kebijaksanaan) dapat fokus di suatu tempat di dalam massa napas transparan tersebut.<sup>32</sup> Setelah itu, mereka akan merasa seolah tenggelam dalam objek homogen bening ini, dan cara fokus sebelumnya (jarak dan arah fokus) tidak lagi terlihat jelas. Kadang saya menamakan, cara fokus di dalam massa napas transparan yang seperti ini sebagai ‘Pendekatan Fokus Internal’. Konsentrasi pada massa napas transparan

---

<sup>31</sup>Visuddhimagga viii.

<sup>32</sup>Massa transparan disini biasanya untuk menunjukkan tanda konsentrasi padanan (*paṭibhāga-nimitta*).



melalui pendekatan fokus internal akan menjadi lebih kuat dan lebih dalam, kemudian pikiran yang mengganggu akan semakin berkurang. Dengan terus melanjutkan latihannya, segera akan terlihat, bahwa yogi dapat melihat dengan jelas faktor-faktor Jhāna.<sup>33</sup>

Sekarang kita akan mengakhiri pembahasan tentang latihan *ānāpānasati* ini. Tetapi sebelum kita mengakhiri pembahasan ini, saya ingin mengingatkan kembali bahwa teknik yang disebutkan disini diperuntukkan bagi para yogi pemula yang belum memperoleh konsentrasi. Pada kenyataannya, seperti apa yang kita telah bahas mengenai prinsip, beberapa aturan dan kondisi latihan *ānāpānasati*, dengan mempelajari hal-hal tersebut dengan baik, tidak hanya sangat membantu bagi para yogi untuk mengerti fase yang lebih rendah untuk konsentrasi (tahap permulaan, tahap awal, dan tahap pertengahan latihan yaitu fase penembusan) tetapi juga akan melengkapi sebuah pondasi untuk melewati setiap fase konsentrasi yang lebih tinggi.

Sekarang pada akhir pembahasan ini anda mengerti bahwa tidaklah mudah bagi orang awam untuk memahami prinsip *ānāpānasati* dalam keseluruhan rangkaian latihan. Dalam hal ini, saya ingin mengutip beberapa catatan yang terdapat di dalam Teks.

“Sebagai salah satu subjek meditasi, *ānāpānasati* paling terkemuka diantara berbagai subjek meditasi lainnya dari semua Buddha, (beberapa) Pacceka Buddha dan (beberapa) siswa Sang Buddha, sebagai suatu bahan dasar untuk pencapaian berbeda dan kebahagiaan sejati disini dan saat ini.”<sup>34</sup>

“Tetapi *ānāpānasati* ini sulit, sulit untuk dikembangkan, sebuah bidang dimana hanya pikiran para Buddha, Pacceka Buddha, dan putra-putra Sang Buddha yang menguasainya. Ini bukanlah hal sepele, bukan hal mudah dikembangkan oleh orang awam. Dalam proporsi sebagai perhatian berkesinambungan pada hal itu, akan menjadi lebih damai dan

---

<sup>33</sup>Dalam hal *ānāpānasati*, kelima faktor jhānanya adalah:

1) Aplikasi (*vitakka*): mengarahkan dan menempatkan pikiran pada paṭibhāga-nimitta. 2) Mempertahankan (*vicāra*): menjaga pikiran terus menerus pada paṭibhāga-nimitta. 3) Kegembiraan (*pīti*): merasa senang pada paṭibhāga-nimitta. 4) Kebahagiaan (*sukha*): merasa bahagia akan paṭibhāga-nimitta. 5) Kemanunggalan (*ekaggatā*): kemanunggalan pikiran pada paṭibhāga-nimitta.

<sup>34</sup>Āṅguttara-Nikāya.v, 135 dan Visuddhimagga viii.

semakin halus. Jadi penuh perhatian dan pemahaman kuat sangat diperlukan di sini.”<sup>35</sup>

Sejumlah besar rintangan dalam perjalanan anda, akan dapat dipahami, dengan satu kunci;

Prinsip latihan *ānāpānasati* yaitu “Fokus pada area lubang hidung dan kemudian pada massa napas. Dan kenalilah itu.” Tetapi bagaimanapun, akan lebih baik bagi yogi yang telah mengembangkan konsentrasi untuk berlatih dibawah bimbingan khusus seorang guru yang kompeten.

Semoga anda berhasil dalam meditasi *ānāpānasati*.

Semoga anda sehat dan bahagia.

Sayadaw U Paññānanda (Intagaw-Pa Auk)  
Retret Meditasi, Mei – Oktober 2011  
Sidikalang, Indonesia

---

<sup>35</sup>Visuddhimagga viii.

## **Riwayat Singkat Penulis**

**Sayadaw U Paññānanda** dilahirkan pada tanggal 12 oktober 1967 di Tatkon Township, Myanmar. Beliau ditahbiskan pada tanggal 13 Juli 2001 di Pa-Auk Mandalay, Myanmar.

Beliau adalah salah satu murid dari Pa-Auk Sayadawji, dari Pa-Auk Tawya Meditation Center, Mawlamyine, Myanmar. Sayadaw U Paññānanda merupakan Kammaṭṭhāna Cariya (guru meditasi) yang sering ditugaskan untuk mengajar di Pa-Auk Tawya Meditation (Main) Center Mawlamyine, Myanmar, juga di beberapa tempat lain dan khususnya di vihara beliau sendiri di Intagaw, Myanmar.

Pada bulan Mei – Oktober 2011 beliau berkesempatan untuk mengajar meditasi selama retreat di Sidikalang-Sumatra Utara, Indonesia.

***Ānāpānasati Sutta, Majjhima-Nikāya :***

*Ānāpānasati, bhikkhave, bhāvitā bahulikatā maha-pphalā hoti mahānisamsā.*

*Ānāpānasati, bhikkhus, when developed and cultivated, is of great fruit and great benefit.*

*Ānāpānasati, para bhikkhu, ketika dikembangkan, akan menghasilkan buah dan manfaat yang besar.*

*Ānāpānasati, bhikkhave, bhāvitā bahulikatā cattāro sati-  
paṭṭhāne paripūrenti.*

*Ānāpānasati, bhikkhus, when developed and cultivated, fulfils the four foundations of mindfulness.*

*Ānāpānasati, para bhikkhu, ketika dikembangkan, akan menyempurnakan empat landasan perhatian.*

*Cattāro sati-paṭṭhāne bhāvitā bahulikatā satta bojjhaṅge  
paripūrenti.*

*The four foundations of mindfulness, when developed and cultivated, fulfil the seven enlightenment factors.*

*Empat landasan perhatian, ketika dikembangkan, akan menyempurnakan tujuh faktor pencerahan.*

*Satta bojjhaṅgā bhāvitā bahulikatā vijjā-vimuttiṃ  
paripūrenti.*

*The seven enlightenment factors, when developed and cultivated, fulfil True Knowledge and Liberation.*

*Tujuh faktor pencerahan, ketika dikembangkan, akan Pengetahuan Kebenaran dan Pembebasan Tertinggi.*